VIP

Abril

ESTILO VERÃO

LISTRADO
O GUIA VIP DA ESTAMPA QUE É A CARA DA ESTAÇÃO

BONÉS & CHAPÉUS
EI, SUA CABEÇA VALE OURO!

CHUVA?
CAPAS PRA FICAR COOL ATÉ DEBAIXO D'ÁGUA

IDADE É DOCUMENTO?
ELA É BEM MAIS NOVA? MAIS MADURA? AS SACADAS PRO ENCONTRO DAR LIGA

MONIQUE ALFRADIQUE
SEM REGRAS, SEM JOGO, A ATRIZ MAIS CALIENTE DA GLOBO!

ISSN 977-0104737003 00370
EDIÇÃO 370 · ANO 35 · Nº 1 · JANEIRO · 2016
R$ 14,00

JOÃO VICENTE DE CASTRO
"O CONCEITO DE TRAIÇÃO SÓ SE APLICA QUANDO A MULHER TRAI?"

CUIDADOS PESSOAIS NO CALOR

FIQUE MAIS ATRAENTE!
- 12 IDEIAS PRA TRATAR O CABELO
- 16 JEITOS DE MELHORAR SUA PELE

PROMOÇÃO
GANHE ATÉ 3 REAIS PARA COMPRAR REVISTAS
PÁGINA 81

ANO NOVO! CERVEJA | ESPORTES DE AREIA | POOL PARTY | OSTRAS | SUPERCARROS | VIDEOGAMES

64
MONIQUE ALFRADIQUE
A gata de A Regra do Jogo como você sempre sonhou vê-la

Top Dress To, 0800-0218081, calcinha Srta. Galante, (11) 3596-9784

JANEIRO 2016

VIDEOGAMES

Como os games se tornaram um mercado gigantesco, pág. 58

A graça e a beleza de Rafaela Rocha, pág. 100

50
TODA FORMA DE AMOR
Dores e delícias da diferença de idade entre nós e elas

55
CAROL TEIXEIRA
As vantagens que elas veem nos novinhos

56
PAPO RETO
"Noção de traição tem que mudar", manda João Vicente

74
FESTA MOLHADA!
Um guia para montar a pool party perfeita

76
VIVA ESPANHA!
Toda graça, vinho e sensualidade de Sevilha

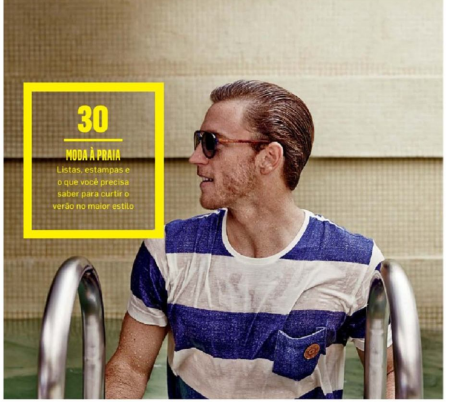
83
VOCÊ É ATRAENTE?
Vai ficar mais: um especial de cuidados pessoais para o verão

88
MANDA NUDE?
Um novo significado para a expressão pau de selfie

90
DOCES BÁRBAROS
O incrível espírito roqueiro de Nova York nos anos 1970

98
BRINQUEDO DE HOMEM
Os gadgets para você babar (e tê-los!) em 2016

106
SHAPE À MILANESA
Escolha seu treino na areia e otimize bronze e visual



30
MODA À PRAIA
Listas, estampas e o que você precisa saber para curtir o verão no maior estilo

CONEXÕES

10
SURFE CONGELADO
Livro celebra o esporte com imagens impressionantes

12
MUSA
Linda, sexy e sem neura: eis a gatíssima Isabella Santoni

14
FELIZ GOLES NOVOS!
Sete cervejas especiais para você afagar o paladar em 2016

15
FILMES
Creed e a (quase!) volta de Silvester Stallone aos ringues

16
MÚSICA
Roger Waters revisita *The Wall*, seu maior clássico

17
LIVROS
Jornalista devassa a Fifa e tira seus esqueletos do armário

18
MOTOR
Três edições especiais de carrões ultrapoderosos

19
DUELO
Star Wars ou *Star Trek*? Um duelo de outros mundos

20
RESPEITA O MOÇO
O bigode (isso mesmo!) enquanto arma de sedução

21
GASTRONOMIA
Ostras: dicas e receitas para se esbaldar no verão

22
PREVENÇÃO
Sem mico nem micose: como evitar um dos males do verão

23
LISTA VIP
Sete documentários sobre futebol que são uns golaços!

24
NOSSA GATA
Tudo que a baiana Indira Carvalho tem de belo

ESTILO

26
KIT VERÃO
O básico pra sair bem na foto

28
HORA H
Tag Heuer homenageia Senna

38
CABEÇA FEITA
Bonés e chapéus classudos

40
SECOS & MOLHADOS
Jaquetas contra a chuva

42
REGATA? DE NOVO?
Sim, a polêmica peça voltou!

44
LANÇAMENTOS
Novidades dos pés à cabeça

47
TOMMY HILFIGER
Um papo com o papa do casual

48
CRIE SEU ESTILO
Um tapa no seu guarda-roupa

CAPA Monique Alfradique (Lu Matoso Comunicação)
FOTO Yuri Sandenberg
ESTILO Gregório Souza
BELEZA Teodoro Jr
PRODUÇÃO DE MODA Adaú Lobo
ASS. DE FOTOGRAFIA Ana Monteiro e Bernardo Calmon
TRATAMENTO DE IMAGEM Marcelo Tavares/CTI
CRÉDITO Roquim Cia. Martima, (11) 3078-7546, pulseiras Morana, (11) 4208-6200

6 CHEGA AÍ | 7 NOSSO TIME | 8 CAIXA DE ENTRADA | 9 DIGITAL | 110 PRATELEIRA | 114 AFTER HOURS

ABAIXA QUE ISSO É ROCK'N'ROLL

LEVAR A VIDA MUITO A SÉRIO É O PRIMEIRO PASSO PRA TER UM ANO NOVO... INSUPORTÁVEL

A engraçada, linda e talentosa Monique: a VIP acha que você deve ser a cara de 2016

© YURI SARDENBERG

2015 FOI UM ANO ESTRIDENTE. ESTRIDÊNCIA É UM PORRE. Não tem nada mais mala que gente berrando no seu ouvido. Ou na sua tela. Você acorda, pega o celular pra ler notícias, ver fofocas, saber dos amigos no Face, Twitter, Insta, e o que você lê? Ciclano berrando sobre as multas do trânsito! Fulana berrando sobre a cantada no shopping. Colegas berrando sobre impeachment, deputados e falcatruas de todas as cores. O volume, por mais que seu smartphone esteja no mudo, anda alto pra burro.

Detalhe: quem mais grita são os zeladores dos bons costumes. Os ambientalistas, as feministas, os defensores dos pobres, os apoiadores do capital, os vigilantes da urbe, das bikes, dos gatinhos, do trânsito, do lixo seletivo, do lixo não seletivo, da elegância, da etiqueta. Parece que não há mais pecadores no mundo. Somos todos santos e, como tais, explodimos em altos brados nossas patrulhas salvadoras, cheias de argumentos solenes, de verdades indestrutíveis. Somos, no digital, o exército com a mais sacra missão de consertar a vida, organizar a zorra, dar um jeito no mundão.

O que não ocorre a nós, magnânimos dadivosos, é que nossa mais generosa vocação para brincar de Deus é a mesma vocação para o controle. Quando não conseguimos botar o trem nos trilhos, deixar as coisas do nosso jeito divino, a gente berra.

Então, aqui, bem baixinho, vai uma sugestão para 2016 (é só uma sugestão, gente!): dê um perdido na estridência. Gritou? Não responda. Perdeu o humor? *Au revoir, mes enfants.*

Não, não é questão de se alienar (que palavrinha velha!). Nem de abandonar as redes sociais, como muitos estão fazendo. É questão de curadoria. Se você não fizer a sua, com escolhas que tenham sua cara, vai continuar com o ouvido lotado de palavras de ordem. Há algo mais tedioso que ordem? Que controle? Pior: vociferados em centenas de decibéis, físicos ou virtuais, aos quatro ventos e várias telas?

Imagino que não seja isso que você deseje para 2016.

Nesta VIP, pelo menos, a gente propõe outro tipo de barulho pra começar o ano – nada estridente. O barulho da desordem: montar festa na piscina com amigos, curtir a vida na praia com estilo mais solto, conhecer mulheres diferentes das que você está acostumado, comer ostra, seduzir bailarina de flamenco... A gente acredita que a vida é muito daquilo que ocorre enquanto você está no digital. É isso aí, ano novo: desordem e regresso. À vida real.

AIRTON SELIGMAN
airton.seligman@abril.com.br
DIRETOR DE REDAÇÃO

Quem fez o quê

COLABORADORES QUE DEIXAM A VIP MAIS LEGAL

MARJORIE ZOPPEI Nossa nova editora é de casa: além de colaborar com a VIP há um tempão, trabalhou na MEN'S HEALTH nos últimos sete anos. Adora, entre outros temas, comportamento e sexo – tanto que planeja um livro do gênero "literótica". Viciada em hambúrguer e em Nelson Rodrigues, é casada (tire o olho!) e tem um cachorro, quatro calopsitas e um canário.

JOÃO ORTEGA Louco por futebol, o novo estagiário de texto corintiano já passou pelo Esporte Interativo e pela INFO e gasta o tempo livre vendo filmes na TV (na falta de uma boa partida). Paulistano, encontrou em um ano morando em Lisboa seu "habitat" ("tem shows e gente festejando todo dia, de graça e ao ar livre"). Estreia com uma matéria sobre o mercado de games.

FERNANDO TOMAZ Formado em cinema, o fotógrafo é um rato das telonas. Gosta de assistir a filmes sozinho e divagar sobre a estrutura, os personagens e, claro, a fotografia. Colabora com diversas publicações e também faz trabalhos publicitários na área de moda. Nesta edição, clicou nosso editorial de verão. "Uma pena não ter dado tempo de nadar também", diz.

LUCA PUCCI Aos 12 anos, decidiu que o "brinquedo" que queria de Natal era uma máquina fotográfica. De lá para cá, não parou mais de clicar e aprendeu a usar a luz de forma criativa em suas composições. Muito requisitado para imagens de moda e publicidade, é o responsável nesta edição pelo ensaio com a linda Rafaela Rocha.

EDITORA Abril
Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Eurípedes Alcântara, Giancarlo Civita e José Roberto Guzzo

Presidente Abril Mídia: Giancarlo Civita
Presidente Editora Abril: Alexandre Caldini

Diretor Comercial: Rogério Gabriel Comprido
Diretora de Vendas de Publicidade: Virginia Any
Diretor de Vendas para Audiência: Dimas Mietto
Diretor de Marketing: Tiago Afonso
Diretora Digital e Mobile: Sandra Carvalho
Diretor de Apoio Editorial: Edward Pimenta

Diretora Editorial: Alecsandra Zapparoli

VIP

Diretor de Redação: Airton Seligman
Chefe de Arte: Fernando Saraiva
Editores: Cláudia de Castro Lima, Marcelo Orozco, Rodrigo Levino **Editora de Moda:** Olivia Hanssen **Repórter Visual:** Gregório Souza **Editor de Arte:** Rafael Pera **Designer:** Marianna Schmidt **Colaborou nesta edição:** Inácio Silva (Revisão) **Coordenadora Administrativa:** Patrícia Nunes Cúss **Atendimento ao Leitor:** Carolina Garofalo, Sandra Hadich, Sonia Santos, Walkiria Giorgino **CTI:** André Luiz, Marcelo Tavares e Marisa Tomas
www.vip.com.br

VENDAS DE PUBLICIDADE - Andrea Veiga (RJ), Alex Stevens (Internacional), Ana Moreno (Moda, Decoração e Construção), Cristiano Persona (Financeiro), Daniela Serafim (Tecnologia e Telecom), Raquel Ienaga (Saúde, Esporte e Educação), Selma Souto (Bens de Consumo), William Hagopian (Transporte e Mobilidade) **VENDAS PARA AUDIÊNCIA** – Adailton Granado (Processos), Cinthia Obrecht (Circulação Exame/Femininas), Daniela Vada (SAC), Ícaro Freitas (Circulação Veja/Lifestyle), Luci Silva (Vendas Marketing Direto), Marco Tulio Arabe (Estúdio de Criação), Mary Veras (Vendas Corporativas), Rodrigo Chinaglia (e-business), Wilson Júnior (Vendas Pessoais) **MARKETING** – Andrea Abelleira (Veja), Andrea Costa (Pesquisa de Mercado), Cézar Almeida (Exame), Carolina Bertelli (Femininas), Keila Arciprete (Lifestyle), Márcia Asano (Abril Big Data), Ricardo Packness (Marketing e Eventos). **DIGITAL E MOBILE** – Adriana Bortolotto (Métricas), Airton Lopes (Tendências), Marcos Francescini (Implementação de Tendências), Rodrigo Martins (Redes Sociais)

APOIO – ABRIL BRANDED CONTENT – Dagmar Serpa, Kátia Militello, Matthew Shirts, Patrícia Hargreaves, Thiago Araújo **PLANEJAMENTO CONTROLE E OPERAÇÕES** – Edilson Soares (Receitas), Renata Antunes (Marketing e Conteúdo) **DEDOC e ABRIL PRESS** – Elenice Ferrari **RECURSOS HUMANOS** – Alessandra de Castro (Desenvolvimento Organizacional), Márcio Nascimento (Remuneração e Benefícios), Marizete Ambran, Michelle Costa e Regina Cordeiro (Consultoria Interna), Ana Kohl (Saúde e Serviços)

Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 14º andar, Pinheiros, São Paulo, SP, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000. **Publicidade São Paulo e informações sobre representantes de publicidade no Brasil e no Exterior:** www.publiabril.com.br

VIP edição nº 370 (ISSN 14757/1), ano 35, nº 1, é uma publicação da Editora Abril. **Edições anteriores:** Venda exclusiva em bancas, pelo preço da última edição em banca. Solicite ao seu jornaleiro. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIP** não admite publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112
Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2121
Demais localidades: 0800-775-2828 www.assineabril.com.br
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens de VIP, acesse www.abrilconteudo.com.br ou ligue para (11) 3990-1381.

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

IVC | FIPP | ANER | SIP

Abril MÍDIA S.A.
Presidente: Giancarlo Civita

Diretor-Superintendente da Gráfica: Eduardo Costa
Diretor de Finanças: Fábio Petrossi Gallo
Diretora Jurídica: Mariana Macia
Diretora de Recursos Humanos: Claudia Ribeiro

www.abril.com.br

Caixa Postal 11079
CEP 05425-902 São Paulo, SP
E-mail leitorvip@abril.com.br

Toda correspondência que chegar à redação poderá ser publicada de forma resumida. Deve conter o nome do autor, a cidade e o estado.

PARA ASSINAR
assineabril.com
Tel.: (11) 3347-2121 (Grande São Paulo)
Tel.: 0800-7752828 (outras cidades)

COMO ANUNCIAR
publiabril.com.br
SP, tel.: (11) 3037-2608
RJ, tel.: (21) 2546-8100
Outras praças, tel.: (11) 3037-5359 (de 2ª a 6ª, das 9h às 18h)

DEDOC
abrilconteudo.com.br
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens da VIP
Tel.: (11) 3990-1381

EDIÇÕES ANTERIORES
Venda exclusiva em banca, pelo preço da edição vigente mais despesa de remessa. Solicite ao seu jornaleiro.

TRABALHE CONOSCO
abril.com.br/trabalheconosco

© RAFAEL ARCANJO

Mais que demais!

Fernanda Motta, sexy e elegante como só ela, veio para encerrar um ano recheado de capas incríveis na VIP. Que em 2016 vocês continuem assim!
Rafael Lemes (São Paulo)

Fechando o ano com chave de ouro!
Vinícius Baptista (via Instagram)

Gostei bastante da edição de dezembro, e a escolha da Fernanda Motta foi excelente. Mas queria dar uma sugestão: que tal deixar as estrelas da capa um pouco mais sensuais?
Gilberto Rosa (Maceió)

VOCÊ É LUZ

Sou leitor da VIP desde quando Thereza Collor dava as caras na capa. E queria dizer que Luisa Moraes, em uma única foto, desprovida de qualquer luxo ou produção, contando apenas com a ajuda de um maroto vento frio, roubou a cena ("A luz de Luisa", pág. 24). Que foto! O simples, com atitude, tem seu lugar. Luisa mostrou isso.
Helder Luciano, por e-mail

Estilo sobre duas rodas

EMPRESA SÉRVIA DE BICICLETAS UNE TECNOLOGIAS SUSTENTÁVEIS A DESIGN CAPRICHADO

UMA BICICLETA produzida em processo artesanal e personalizada de acordo com as necessidades do usuário. Essa é a máxima da empresa sérvia Ono Bikes, que une design impecável a tecnologias sustentáveis.

Dois modelos de aço inoxidável estão disponíveis por enquanto para compra antecipada, com tamanhos que vão de 2,6 m até 3 m de comprimento: a Ono Archont e a Ono Archont Eletro – esta última com motor elétrico de 7 kw, que alcança a velocidade máxima de 80 km/h. A versão mais simples tem 20 quilos e a motorizada, 55. E a bike vale quanto pesa: a estimativa de preço da Ono Archont é de 3 mil euros (cerca de 13 mil reais) e a elétrica chega a 10 mil euros (43 mil reais). Os valores variam conforme as escolhas do consumidor. Veja mais em: **http://abr.ai/1QP5SGW**

TORRADEIRA ENTRA NA ONDA ECO-FRIENDLY

O designer americano James Strumpf colocou uma torradeira-relógio em seu portfólio de produtos eco-friendly. Com base de bambu e interior de vidro, dá para ver o ponto do pão. E sua tela *touch screen* marca o horário. Leia mais em **http://abr.ai/1QP5Te1**

CARTIER APRESENTA RELÓGIO "DESTRUÍDO"

Entre os vários lançamentos do 26º edição do Salão Internacional de Alta Relojoaria, na Suíça, um dos mais intrigantes é o Cartier Crash Skeleton, feito de ouro rosé e inspirado em um relógio "danificado durante um acidente". Veja outros modelos em **http://abr.ai/1QP5Hvm**

2015 EM 25 IMAGENS IMPRESSIONANTES

Os mais de 100 milhões de usuários do Flickr, plataforma de hospedagem de imagens do Yahoo!, adicionam anualmente centenas de milhões de fotos ao serviço. Um editor do site selecionou as 25 imagens de tirar o fôlego de 2015. Veja outras imagens em **http://abr.ai/1QP5KqW**

© DIVULGAÇÃO

CONEXÕES

CULTURA

TIRANDO ONDA

COM MAIS DE 900 IMAGENS INCRÍVEIS COMO ESTA, O LIVRO *SURFING* TRAÇA A HISTÓRIA DA CULTURA SURFE NO OCIDENTE DESDE O SÉCULO 18

QUANDO O CAPITÃO JAMES COOK chegou ao Havaí, em 1778, não "descobriu" apenas o arquipélago. Notou também, de acordo com as anotações de seu imediato James King, que os nativos se divertiam com um esporte que tinha dimensão de sagrado por lá: sobre tábuas grandes, deslizavam nas ondas, exibindo suas habilidades. Foi assim que o Ocidente tomou conhecimento do surfe.

A história de como esse esporte virou um estilo de vida é contada por meio de mais de 900 fotos compiladas, durante três anos e meio, pelo antropólogo cultural e historiador gráfico Jim Heimann, editor executivo da Taschen – a responsável pela publicação de *Surfing: 1778-2015*. Para chegar às imagens que compõem a obra, Heimann fez pesquisas em instituições, coleções públicas e particulares e arquivos fotográficos do mundo todo.

O livro de capa dura é um passeio pela cultura do surfe ocidental, dividido em cinco capítulos cronológicos, que começam com James Cook e terminam nos dias atuais – em que o esporte virou um fenômeno multiplataforma (o campeonato mundial é acompanhado por milhões de pessoas pela web), com cerca de 20 milhões de praticantes e incontáveis admiradores planeta afora. E que, de certa forma, ainda é sagrado para grande parte dessa turma folia. Surfing 1778–2015 **US$ 200**, TASCHEN.COM

© DIVULGAÇÃO

MUSA

BELA POR NATUREZA

ISABELLA SANTONI MANDA VER NOS PRAZERES DA VIDA DO JEITO VIP: SEM PRIVAÇÃO, SEM CULPA E SEM NEURA...

POR | JOÃO ORTEGA FOTO | RICARDO PENNA

IMAGINE DAR DE CARA com uma gata dessa numa praia deserta? Pode sonhar, meu caro. Se um dia você estiver fazendo uma trilha por Guaratiba, na zona oeste do Rio de Janeiro, e passar por uma que faça você se arrepiar inteiro, é ela: Isabella Santoni. Aos 20 anos, a atriz de Nilópolis gosta de ficar em contato com a natureza em longas caminhadas, quando a rotina de gravações permite. Mas calma lá! Você não precisa sair correndo para Guaratiba: poderá vê-la em janeiro na minissérie *Ligações Perigosas*, na Globo. Já é uma esmolinha.

Isabella não tem esse hábito de caminhar só como uma maneira de manter o corpo em forma. "Sou bem tranquila em relação a isso, não faço muitas loucuras. Não tenho costume de fazer musculação, por exemplo", diz. Para ela, o importante é aproveitar a vida (tá vendo? Ela é o nosso número): "Comida é um prazer muito grande para eu me proibir".

De dia na terra, de noite na pista. Ela é chegada numa balada. Por isso, quem quiser estar com Isabella precisa ser parceiro e eclético — trilhas, festas... "É legal ter alguém que me acompanhe nas coisas que gosto de fazer." Tranquila e de bem com a vida, a atriz só sai do sério quando o homem é grosseiro com uma mulher – pior ainda em público.

O ano passado foi especial para Isabella, com as conquistas dos prêmios de revelação no Troféu Imprensa, do SBT, e no Melhores do Ano, da Rede Globo. Agora, ela tenta não aumentar as expectativas para 2016. "Se for metade de 2015, já será maravilhoso!" Se depender da VIP, seu ano será incrível, não?

Não, ela não bateu em ninguém pra ganhar um monte de prêmios

CERVEJA

ANO NOVO BREJA NOVA

SETE RÓTULOS ESPECIAIS PARA ENTRAR 2016 NO MAIOR ESTILO

A GENTE SABE que, na hora do aperto, quando num raio de quilômetros de praia lotada e quente a única opção é aquela cerveja aguada de milho, você manda o bom gosto às favas e encara o que vier, certo? Mas a gente também sabe que, podendo, vale a pena fazer um afago no paladar com cervejas especiais, cujas escala de produção e logística já facilitam muito o consumo. Em qualidade e tipos então, nem se fala: brasileiras e gringas disputam palmo a palmo alguns nichos. Por isso montamos uma seleção de rótulos provados e aprovados por VIP para você começar o novo ano disposto ao sabor, à refrescância e, sobretudo, à qualidade. Afinal, você também é o que bebe.

BIRRA DEL BORGO STELLE
Blonde Ale
ITÁLIA, 5,5%
A partir de R$ 18 (330 ml)

FREIGEIST GEISTERZUG
Gose
ALEMANHA, 5,2%
A partir de R$ 26 (500 ml)

PROVIDÊNCIA CASCAHELL
Extra Especial Bitter
BRASIL, 5,8%
A partir de R$ 27 (500 ml)

WÄLS
Quadruppel
BRASIL, 11%
A partir de R$ 24 (375 ml)

MIKKELLER MAD UMAMI
Imperial Pilsner
DINAMARCA, 8,3%
A partir de R$ 72 (750 ml)

ST. FEUILLIEN
Blond Ale
BÉLGICA, 7,5%
A partir de R$ 65 (750 ml)

GOOSE ISLAND SOFIE
Belgian Farmhouse
ESTADOS UNIDOS, 6,5%
A partir de R$ 45 (765 ml)

ONDE COMPRAR
WBEER.COM.BR
EMPORIODACERVEJA.COM.BR

© TOMÁS ARTHUZZI/DIVULGAÇÃO

©DIVULGAÇÃO

FILMES

ROCKY: UM PROFESSOR

EM *CREED*, SYLVESTER STALLONE RETOMA A SAGA PUGILÍSTICA BANCANDO O TUTOR DO FILHO DE SEU EX-RIVAL POR | MARCELO OROZCO

É CLARO QUE, AOS 69 ANOS, Sylvester Stallone não tem mais condições físicas de viver o personagem Rocky Balboa como boxeador dentro de um ringue. Sua saída da aposentadoria para uma luta-espetáculo em *Rocky Balboa* (2006), sexto filme da série, já era forçada. Porém, Stallone descobriu um jeito razoável para dar prosseguimento à franquia. No novo *Creed: Nascido para Lutar* (estreia prevista para 14 de janeiro), Rocky ressurge como professor do filho de seu ex-rival e ex-amigo Apollo Creed.

Apollo era o arrogante oponente e inimigo em *Rocky: Um Lutador* (1976) e *Rocky II* (1979), e virou amigo em *Rocky III* (1982). Sua morte numa luta contra o robótico soviético Ivan Drago, em *Rocky IV* (1985), marcou o pugilista vivido por Stallone profundamente.

Agora, mais de 30 anos depois, Adonis Creed (interpretado por Michael B. Jordan, que não é parente do ex-craque de basquete), filho de Apollo, tenta o boxe para tomar jeito na vida. E o "tio" Rocky, mesmo doente, dá uma força. A fábula de superação de um *loser* lembra o primeiro filme da saga. Um jeito humano de manter viva a franquia de um personagem tão épico.

CINEMA É COISA SÉRIA

DOIS FILMES BASEADOS EM FATOS REAIS E COM ELENCOS ÓTIMOS VÃO BOTAR VOCÊ PARA PENSAR: *SPOTLIGHT* E *A GRANDE APOSTA*

Para quem gosta de ver filmes com assuntos mais profundos, dois lançamentos de janeiro vêm a calhar. *Spotlight: Segredos Revelados* (estreia em 7 de janeiro) mostra a equipe de jornalistas que revelou os escândalos de pedofilia de padres católicos em Boston na década passada, e traz no elenco Mark Ruffalo, Michael Keaton, Rachel McAdams e John Slattery (do seriado *Mad Men*). Já *A Grande Aposta* (estreia em 14 de janeiro) trata da quebra do mercado financeiro americano em 2008 com Christian Bale, Steve Carrell, Ryan Gosling e Brad Pitt.

MÚSICA

DE VOLTA AO MURO

EM MAIS UMA VERSÃO CINEMATOGRÁFICA DE *THE WALL*, O EX-PINK FLOYD ROGER WATERS DEIXA EXPLÍCITA A INSPIRAÇÃO DESSA OBRA POR | MARCELO OROZCO

POUCOS ÁLBUNS DO ROCK foram tão "visuais" em seu áudio quanto *The Wall*, lançado pelo grupo Pink Floyd em 1979. Esse potencial foi logo explorado pelo longa-metragem dirigido por Alan Parker, em 1982, que contava com o cantor Bob Geldof como ator principal e com animações insanas do desenhista Gerald Scarfe. Depois disso, quem tomou posse desse material foi seu compositor Roger Waters, que deixou a banda em 1985. Cinco anos depois, ele fez um superespectáculo no local onde ficava o famigerado Muro de Berlim. E retomou a ideia em 2010, com uma turnê que rodou o mundo durante três anos. Cenas dessas apresentações formam a base do filme *Roger Waters The Wall*, lançado agora em DVD e Blu-ray.

Gravado em 4K, o filme não se resume à música – embora ela mereça destaque graças à banda de bons músicos, como o veterano guitarrista G.E. Smith. Waters faz questão de deixar explícito que *The Wall* é sua obra mais pessoal, cuja inspiração veio das mortes em sua família durante as guerras. O músico aparece visitando o túmulo do avô na França, onde ele morreu na Primeira Guerra Mundial, e o memorial na Itália dedicado a seu pai, abatido na Segunda Guerra Mundial quando Roger tinha 5 meses de idade.

Roger Waters
The Wall
Roger Waters
R$ 99,99
(Blu-ray duplo)

O áudio também está disponível em CD e arquivos digitais. Porém, este é um caso em que a versão audiovisual é mais necessária. A edição em Blu-ray duplo tem, entre os vários extras, um mimo incomparável: a participação do guitarrista David Gilmour e do baterista Nick Mason – os outros dois sobreviventes do Pink Floyd – na música *Comfortably Numb*.

O PODER DOS COMPACTOS

FOO FIGHTERS
O último lançamento da banda Foo Fighters antes de entrar num hiato sem previsão de volta é um EP – ou compacto duplo, como se dizia antigamente – com cinco faixas que ficaram de fora de álbuns anteriores. O rock pauleiro domina ***Saint Cecilia*** (gratuito em *saintcecilia.ep.com*) com quatro músicas aceleradas. A exceção: a acústica *Iron Rooster*, com participação do guitarrista Gary Clark Jr.

NOVOS BAIANOS
A gravadora Polysom resgata uma raridade de um dos principais nomes do pop brasileiro. É o compacto duplo ***Novos Bahianos*** (R$ 25,90) lançado em 1971 com quatro músicas explicitamente rock. No ano seguinte, os Novos Baianos (sem o "h" do referido disco) ampliaram sua criatividade ao misturar ritmos brasileiros com essa pegada roqueira.

© EDIVISA EDIÇÃO

Marin foi o nº 1 da CBF. Acabou preso

LIVROS

PADRÃO FIFA

LIVRO EXPLICA BEM COMO SE FORMOU O ESQUEMA TRAMBIQUEIRO QUE PODE ENGOLIR A MAIOR ENTIDADE DO FUTEBOL MUNDIAL POR | MARCELO OROZCO

O MAIOR PECADO DE *Política, Propina e Futebol*, do jornalista Jamil Chade, é ter ficado "desatualizado" instantaneamente. Afinal, o livro trata do grande escândalo de corrupção da Fifa que resultou em prisões de dirigentes – entre eles, José Maria Marin, ex-presidente da CBF – numa investigação do FBI americano em ação conjunta com a polícia da Suíça. E o manancial de falcatruas da entidade mundial do futebol está longe de se esgotar. Logo após a conclusão do livro, o FBI formalizou acusações contra outro ex-presidente da CBF, Ricardo Teixeira, e contra o sucessor de Marin no cargo, Marco Polo del Nero.

A "validade vencida" diz mais sobre a velocidade da informação em nossos dias que sobre a qualidade da obra. Com 15 anos de experiência na cobertura das atividades da Fifa na Suíça, Chade conheceu pessoalmente e conviveu com a maioria dos principais envolvidos nos esquemas. Assim, ele não só sabe explicar objetivamente os desvios de dinheiro, subornos e outras trapaças como dá impressões sobre as personalidades dos dirigentes e sobre as motivações dos delatores que facilitaram o trabalho do FBI na montagem dos processos. Por isso, o livro merece ser lido sem que seja preciso esperar a segunda edição atualizada.

Política, Propina e Futebol
Jamil Chade
OBJETIVA
R$ 39,90

© EDIVISA EDIÇÃO

ESTANTE DO MÊS

UM FORTE DEPOIMENTO DE UM AFRODESCENDENTE E O RELANÇAMENTO DE UM CLÁSSICO SOBRE HOLLYWOOD

CONTRA O RACISMO

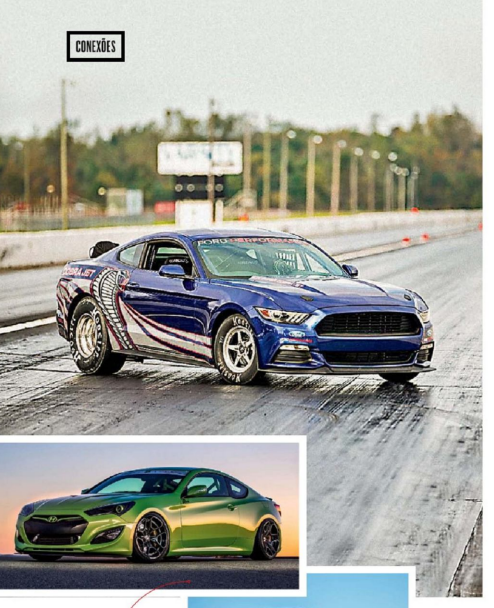
O livro do jornalista americano Ta-Nehisi Coates é um depoimento sensato e sem enfeites sobre como é difícil ser afrodescendente – ele fala dos Estados Unidos, mas há outros lugares com problemas semelhantes. Esse potente texto antirracismo chegou ao primeiro lugar da lista de mais vendidos do jornal *The New York Times*.

Entre o Mundo e Eu
Ta-Nehisi Coates
OBJETIVA
R$ 25,50

SEM TAPETE VERMELHO

Escritor que virou roteirista, Nathanael West (1903-1940) fez um retrato duro de Hollywood e seus perdedores em sua melhor obra, *O Dia do Gafanhoto*, que estava fora de catálogo no Brasil desde os anos 1980. Esta nova edição limitada de mil exemplares tem também contos e ensaios dele.

O Dia do Gafanhoto
Nathanael West
CARAMBAIA
R$ 87,90



Desde o topo: Mustang Cobra Jet, Hyundai TJIN Edition Genesis Coupe e BMW M4 GTS

MOTOR

SUPERMÁQUINAS

NÃO BASTA PRODUZIR EM SÉRIE CARROS COMUNS. A ALEGRIA DE UM GRANDE FABRICANTE É FAZER EDIÇÕES ESPECIAIS PARA POUCOS FELIZARDOS PODEREM ACELERAR

UM CARRO ESPECIAL com poucas unidades e motor envenenado é um momento de satisfação para uma montadora. Algo que sai do dia a dia. Na safra mais recente apresentada em salões internacionais, três joias da Ford, da Hyundai e da BMW se destacaram.

O Mustang Cobra Jet 2016, da Ford, não é para passear, não. Foi preparado especificamente para corridas de arrancada, nas quais pode percorrer 400 metros em meros oito segundos. Apesar do uso bem restrito, esse foguete será vendido neste trimestre. Serão apenas 50 unidades e o preço de cada uma é 99 990 dólares.

Já a Hyundai preparou nada menos que seis versões tunadas exclusivas para o salão Sema, em Las Vegas, em novembro. O modelo TJIN Edition Genesis Coupe é o mais atraente pelo verde vivo e brilhante de sua pintura. O motor V6 envenenado supera os 500 cavalos de potência.

E a BMW nem fez muito alarde com seu M4 GTS no salão de Tóquio porque aposta na venda para um público seleto, que pode comprar um supercarro para usá-lo ocasionalmente numa pista de corrida. Esse esportivo sem assentos traseiros terá apenas 700 unidades produzidas, com preço na faixa dos 65 mil dólares. O M4 GTS tem motor biturbo com 493 cavalos, quase 70 a mais que a versão standard. Que manada!

© DIVULGAÇÃO

DUELO

ESCRITO NAS ESTRELAS

OUVIU FALAR MUITO DE *STAR WARS* NAS ÚLTIMAS SEMANAS? PREPARE-SE: EM 2016, TEM NOVO FILME DE *STAR TREK*, "A OUTRA" SAGA INTERESTELAR

STAR WARS		STAR TREK
Saga espacial criada por George Lucas que rendeu sete filmes de 1977 a 2015 **– 10 pts –**	O QUE É	Saga espacial com uma série de TV (1966-1969), cinco outras derivadas e 12 filmes desde 1979 **– 10 pts –**
Guerra nas Estrelas **– 10 pts –**	NOME BRASILEIRO EM DESUSO	*Jornada nas Estrelas* **– 10 pts –**
Luke Skywalker, o Jedi que combate o Lado Sombrio da Força **– 10 pts –**	MOCINHO PRINCIPAL	Capitão James T. Kirk, o comandante da nave Enterprise **– 10 pts –**
Chewbacca, o navegador peludo da nave Millenium Falcon **– 7 pts –**	O EXTRATERRESTRE PRINCIPAL	Spock, cientista vulcano-humano de orelhas pontudas **– 10 pts –**
"Que a força esteja com você" **– 10 pts –**	LEMA	"Vida longa e próspera" **– 10 pts –**
Darth Vader, o líder malévolo do Lado Sombrio da Força **– 10 pts –**	VILÃO MARCANTE	Khan, tirano no seriado original e em dois filmes da franquia **– 7 pts –**
Jabba the Hut, o gângster rotundo de *O Retorno de Jedi* (1983) **– 8 pts –**	CRIATURAS INTERPLANETÁRIAS ESQUISITAS	Klingons, guerreiros de testa enrugada com idioma cultuado pelos fãs **– 8 pts –**
Sheldon Cooper, o supernerd do seriado *The Big Bang Theory* **– 10 pts –**	FÃ TÍPICO	Sheldon Cooper, o supernerd do seriado *The Big Bang Theory* **– 10 pts –**
J.J. Abrams dirigiu *Star Wars: O Despertar da Força*, que estreou em dezembro de 2015 **– 10 pts –**	O ELO	J.J. Abrams dirigiu os dois filmes mais recentes, de 2009 e 2013 **– 10 pts –**
85 PTS	RESULTADO	85 PTS

© DIVULGAÇÃO; FRISCILA PRADE; JAMIE TRUEBLOOD

CUIDADOS PESSOAIS

SÉRIO? BIGODE?

TER UM BIGODE (GROSSO OU NÃO) É QUESTÃO DE ESTILO, BUSCAR EXCLUSIVIDADE E, CLARO, PODER DE SEDUÇÃO POR | SOFIA MIKRUTE

HÁ QUEM DIGA QUE A BARBA já virou commodity – enquanto manter só o bigode demonstra vaidade e diz muito sobre o estilo. "Ele amplia as possibilidades de expressão para o homem, conforme o ângulo, espessura e comprimento", diz o visagista Philip Hallawell, especialista em valorizar características específicas de um rosto. Para garantir um bigode legal, é preciso enfrentar semanas longe da lâmina. O tempo de crescimento não tem regra, mas é possível dar uma acelerada. "Use tônicos faciais que irão desobstruir a pele, fortalecer o crescimento do pelo e engrossá-lo", sugere o barbeiro Jota, da Corleone Barbearia, em São Paulo. Ele também aconselha a procura de um barbeiro para não deixar o bigode desarrumado (e um tanto ridículo) enquanto cresce. No dia a dia, basta seguir um ritual de limpeza e hidratação que, vá lá, nem é tão difícil. Você precisará de uma linha de produtos:

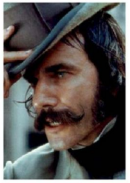
↘XAMPUS ESPECÍFICOS O pelo da barba não é igual ao do cabelo: tem outro pH e é mais grosso. "Os produtos convencionais podem remover a hidratação natural da pele e ressecar o fio", afirma Samuel Torin, sócio da Sobrebarba, empresa com uma linha de produtos para barba e bigode. Aposte na higiene diariamente.

↘ÓLEO PARA HIDRATAR A linha os pelos sem deixar sua pele melada. "Fica macio e melhor para modelar o bigode. Use duas vezes por semana", indica Jota.

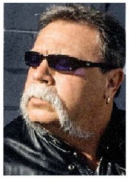
↘CERA PARA MODELAR Não deixe seu bigode espetado, sem forma e incomodando os lábios. "As ceras têm base de água, é preciso diluir. Com o pelo seco, pegue um pouco do produto com o dedo indicador e aqueça-o esfregando contra o dedão. Isso garante fixação e evita pontinhos brancos", ensina Jota.

INSPIRAÇÕES

NADA DE FREDDIE MERCURY, BORAT, SEU MADRUGA E O FININHO ESTILO BELO. O BARBEIRO JOTA APONTA OS BACANAS



MOUSTACHE
Com as pontas para cima e enroladas para dentro. Para isso, deixe o fio no canto da boca mais longo para fazer a volta.



MOTOQUEIRO
Quando o bigode junta com o cavanhaque – mas sem pelos no queixo. Do jeitão do bigodão de Paul Teutul, de *American Chopper*. "Só combina com pessoas de forte personalidade", diz Philip Hallawell. É preciso deixar o bigode crescer e não ter falhas no cavanhaque.

© ERWIN GAÇÃO

GASTRONOMIA

PÉROLAS DE SABOR

TRÊS DICAS MATADORAS E DUAS RECEITAS* IMPERDÍVEIS PARA DEGUSTAR UM DOS HITS DO VERÃO: A OSTRA

↘NA HORA DE ESCOLHER
Descarte de cara aquelas com a concha quebrada. Outra boa dica é bater duas ostras uma na outra. Caso o barulho soe "oco", uma delas pode não estar apta ao consumo.

↘QUANDO COMER
Ostras podem ser consumidas durante todo o ano, mas a temperatura elevada do verão afeta seu crescimento, além de ser o período de reprodução, o que a deixa menos resistente. Ou seja: quanto mais fresca, melhor.

↘CONSERVANDO
Uma ostra pode viver de cinco a oito dias fora da água. Mantenha-as em ambiente refrigerado e sempre com a concha mais funda para baixo, pois mesmo que ela abra ainda restará água suficiente para sobreviver.

© GETTY IMAGES

OSTRAS NA BRASA COM MANTEIGA E REDUÇÃO DE CERVEJA

INGREDIENTES
- 12 ostras fechadas vivas
- 300 ml de cerveja stout
- 200 g de manteiga sem sal

MODO DE PREPARO
Para a manteiga de stout, reduza a cerveja em fogo baixo até restar 1/4 ou ficar em ponto de calda. Tome cuidado para não transbordar. Retire do fogo e acrescente a manteiga. Mexa bem e reserve. Numa churrasqueira, arranje as ostras fechadas na grelha e deixe até que comece a vazar água da concha. Com cuidado para não perder o líquido, abra-as e finalize com um pouco da manteiga de stout sobre cada uma delas.

OSTRAS CRUAS COM SALSA MEXICANA E TEQUILA

INGREDIENTES
- 12 ostras abertas (concha)
- 1 xícara de tomate cortado em cubos pequenos
- 1/4 de xícara de tequila
- 1/4 de xícara de suco de limão
- 1/4 de xícara de pimentão amarelo em cubos
- 1/4 de xícara de pimentão verde em cubos
- 1/4 de xícara de cebola roxa em cubos
- Fatias finas de jalapeño
- Coentro picado (opcional)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO
Misture todos os ingredientes, com exceção do jalapeño. Em cada ostra ponha uma colher de sobremesa da salsa. Finalize com fatias de jalapeño a gosto.

© GETTY IMAGES

*RECEITAS DOS CHEFS RODOLFO BERNARDES E PABLO MUNIZ, DO CONCHA MADRE, EM SÃO PAULO (SP)

Não é só você que gosta de piscina: a micose também

PREVENÇÃO

MICO S/A

PARA QUE A TEMPORADA SEJA SÓ ALEGRIA, CONFIRA ALGUNS CUIDADOS PARA NÃO GANHAR CERTOS TIPOS DE MICOSE POR | ADRIANA FERNANDEZ

A TEMPERATURA MAIS ALTA é um convite para a vida ao ar livre – e à praia, à piscina, à diversão. Os dias quentes, no entanto, também são mais úmidos. Essa mistura, combinada ao uso de óleos de bronzear, roupas molhadas e excesso de suor, criam ambiente favorável para doenças como as micoses.

Segundo Luciana Maluf, dermatologista do Hospital São Luiz Itaim, na capital paulista, uma micose comum nesta época é a pitiríase versicolor, conhecida como pano branco. "Ela não é adquirida na praia ou na piscina. O fungo habita a pele de todas as pessoas, mas só vai se manifestar em quem tem predisposição para isso, causando danos à pigmentação da cútis, que não fica bronzeada na região acometida", explica. Ela aparece no rosto, ombros, couro cabeludo e virilha. A pessoa só percebe o negócio depois de ter tomado sol. Para evitá-la, Rosana Nocito, dermatologista das unidades Itaim e Morumbi do Hospital São Luiz, ambos em São Paulo, aconselha não usar bronzeadores e protetores solares à base de óleo.

Há outros tipos de micose, contagiosas, que podem ser contraídas na praia ou na piscina – são as dermatofitoses. Uma delas, a tinea cruris, segundo Luciana, é adquirida quando o homem fica muito tempo com a sunga molhada. "São manchas avermelhadas, que provocam coceira e podem se alastrar para a região genital." O ideal é, depois do lazer, tomar banho, secar bem o local e usar roupas de algodão.

A região entre os dedos dos pés pode ser atacada pelo pé de atleta ou frieira. Para evitar, lave e seque bem o local. "Vale passar o secador entre os dedos, depois da toalha", diz Luciana.

SUA PELE E OS MALES DO CALOR

Nem só as micoses podem prejudicar sua pele. O bicho geográfico ou larva migrans (provocado por parasitas existentes no intestino de cães e gatos, que liberam seus ovos por meio das fezes desses animais) forma sobre ela um trajeto tortuoso e avermelhado, provocando lesões que coçam muito. "Na areia quente e úmida, os ovos se transformam em larvas e penetram na pele. Por isso, é importante usar chinelos e sentar-se em uma cadeira ou sobre uma toalha", aconselha Rosana Nocito. É bom também ter cautela ao preparar ou tomar caipirinha. "As fotofitodermatoses são provocadas pela reação da composição do limão (ou outras frutas cítricas) com o sol", diz Luciana. "Para evitar que isso aconteça é bom lavar as mãos ou lábios e evitar a exposição solar por 24 horas." E nada de passar perfume para ir à praia ou piscina: isso também mancha a pele. "O correto é tomar banho e usar apenas protetor solar antes de sair", alerta a médica. Para evitar a herpes labial – infecção viral e contagiosa caracterizada por bolinhas avermelhadas e doloridas –, não abuse do sol. "O excesso de exposição aos raios ultravioleta provoca a queda da imunidade e o aparecimento da herpes", justifica Luciana. O problema é resolvido com medicamentos tópicos e, nesse período, é preciso evitar a exposição solar. Além disso, você não pode beijar ninguém. Melhor se prevenir.

©FEFINHEIRO

LISTA

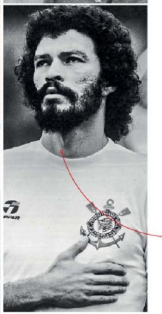
7 DOCUMENTÁRIOS BONS DE BOLA

O FILME *RONALDO*, SOBRE O PORTUGUÊS CRISTIANO RONALDO, ACABA DE SAIR EM DVD (R$ 40). PRODUÇÃO COMPETENTE, RESULTADO CHAPA-BRANCA. INDICAMOS OBRAS MAIS LEGAIS SOBRE FUTEBOL

***Garrincha, Alegria do Povo* (1963)**
Basicamente, quase todas os lances que são reprisados zilhões de vezes pela TV quando se fala de Garrincha saíram deste filme, realizado logo após a conquista da Copa de 1962 pelo Brasil. Mas o mais legal é mostrar **o craque das pernas tortas** fora dos gramados, jogando pelada com seus amigos de infância de sua terra natal, Pau Grande, cuidando de seus pássaros... E nos poupa da melancólica decadência alcoólatra de Garrincha, que o mataria 20 anos depois de o filme ser lançado.

***A Outra Final* (2003)**
Uma ideia bem diferente: promover uma partida entre as duas piores seleções do ranking da Fifa – Butão e Montserrat – realizada no mesmo dia da final da Copa do Mundo de 2002 entre **Brasil e Alemanha**. O diretor e produtor Johan Kramer fez isso para compensar a frustração de não ver sua Holanda disputando o Mundial no Japão e na Coreia do Sul.

***Pelé Eterno* (2004)**
Há duas formas de encarar este documentário. Como filme, é terrível, com depoimentos que soam forçados e toneladas de confete desnecessário para o homem que todos sabem que é o rei do futebol. Mas, como **coletânea de gols de Pelé, é uma obra-prima.** Ou melhor, os gols dele é que são obras-primas. Apenas por ser a maior e mais completa reunião dos lances espetaculares dele, merece ser visto. Basta dispensar o resto.



***Os Rebeldes do Futebol* (2012)**
Filme para TV coproduzido pelo intempestivo ex-craque francês Eric Cantona, é uma homenagem aos jogadores com atitude e personalidade que se recusaram a ser vaquinhas de presépio. Cantona presta tributo a **Sócrates**, Didier Drogba e, principalmente, ao chileno Carlos Caszely, que peitou a sanguinária ditadura de Augusto Pinochet em seu país antes da Copa de 1974, mesmo sob risco de retaliações contra ele e sua família.

© DIVULGAÇÃO; RODOLPH PINCHACKOFF; ALEXANDRE BATTIBUGLI; RICARDO CORREIA; JOSÉ PINTO

NOSSA GATA

AH, A BAHIA!

A FORÇA E A SENSUALIDADE DE INDIRA EXALAM SUA TERRA NATAL

INDIRA CARVALHO É O TIPO DE MULHER que sabe o que quer e vai em busca dos seus objetivos. Com 1,80 metro e 30 anos, a modelo de Salvador esbanja confiança e não tem medo de sonhar alto: um dia, pretende ser uma das angels da Victoria's Secret. "Não me importo com o que os outros dizem", diz nossa gata, com orgulho. Aliás, esse orgulho ela leva na vida toda: da família, da sua terra, da sua pele negra.

Quem são suas inspirações na vida e na carreira?
Eu gosto muito da Naomi Campbell. É uma mulher incrível, mesmo com as loucuras dela. Quando ela entra na passarela, não tem pra mais ninguém. Na minha vida pessoal, me inspiro em minha mãe. Uma mulher guerreira, batalhadora e que vai atrás de seus objetivos, apesar das dificuldades.

E você se vê nessas mulheres que te inspiram?
Sim. Pela minha persistência, pela minha garra, pela força de vontade. Eu vou atrás do que quero, sem desistir jamais.

O que a Bahia significa pra você?
Hoje, dá pra dizer que eu sou uma mistura. Sou uma "soteropaulistana" que ama São Paulo e gosta muito de Salvador. Mas, sempre que volto pra minha terra, sinto como se fosse a primeira vez. A energia do lugar, as pessoas... Pra mim, lembrar as minhas origens é sempre muito importante.

O que um homem precisa fazer para chamar sua atenção?
Olha, na maioria das vezes, eu que chego nos homens. Se me interesso, vou conversar com ele. Mas o homem tem que ser ele mesmo, palhaço, saber brincar...

Foto: **Vitor Pisciotti**; Estilo: **Gregório Souza**; Beleza: **Wagner Ribeiro**; Produção de moda: **Matheus Pallos**; Modelo: **Indira Carvalho** (L'Equipe); Créditos: top **Moikana**, (44) 3032-8900, calcinha **Calvin Klein Underwear**, (11) 3082-4191, pulseira **Aulore**, (11) 2615-0978, brincos **Herreira**, (11) 2615-0978

ESTILO

POR | OLIVIA HANSSEN

Em sentido horário: sandálias **Calvin Klein** (R$ 299), (11) 3071-0249; protetor solar **Clinique** (R$ 139), (11) 3716 1669; óculos de sol **Oakley** (R$ 560), 0800-7578000; toalha **Havaianas** (R$ 80), (11) 3003-3414; mochila **United Colors of Benetton** (R$ 399), (19) 3252-4048; sunga **Lupo Sport** (R$ 72), 0800-7078220

© EDUARDO SVEDA

ESTAMPA TROPICAL
Troque sua mochila com listra por uma com estampa de paleiras, bem a cara do verão. Ah, o legal dos modelos de algodão é que secam rápido.

VERÃO

OLÁ, FÉRIAS!

NA HORA DE DAR AQUELE MERGULHO NA PRAIA OU PISCINA, PREPARE O KIT PERFEITO

E LÁ CHEGAM ELAS, AS TÃO AGUARDADAS FÉRIAS, época de usar pouca roupa e curtir a vida adoidado, certo? E nada mais prático do que uma mochila com todos os itens essenciais para andar de cima para baixo. O protetor solar e óculos são itens indispensáveis, junto com uma sunga, toalha e sandália, perfeitos para ter por perto na hora de um mergulho (in)esperado.

RELÓGIO

TEMPO REI

A TAG HEUER LANÇA PELA PRIMEIRA VEZ NO BRASIL OS RELÓGIOS "SENNA EDIÇÃO ESPECIAL", RELIGANDO A CONEXÃO DA MARCA COM A FAMÍLIA DO CAMPEÃO E SEUS TRABALHOS BENEFICENTES

Cronógrafo Carrera TAG Heuer Calibre 16 Edição Senna
(R$ 26 384), (11) 3552-1888

SAIBA MAIS
A coleção consiste em quatro novos relógios. Cada um apresenta o famoso 'S' de Senna, estilizado de laca vermelha no mostrador e a icônica pulseira Legend, com encaixes em forma de S - o mesmo modelo usado pelo próprio Ayrton, mas com novo design, para maior conforto. Segundo Jean-Claude Biver, CEO da TAG Heuer e presidente da divisão de relógios da LVMH, "os relógios Senna Edição Especial darão apoio ao notável legado da família de Senna e seu trabalho beneficente pelas crianças".

©BWA EDIÇÃO

LISTRADO

DEU ZEBRA!

O LISTRADO HORIZONTAL, ESTAMPA CLÁSSICA DOS MARINHEIROS, REMETE À ÁGUA POR EXCELÊNCIA. NESTE VERÃO, ELE APARECE EM VÁRIAS PADRONAGENS. FIQUE LIGADO NAS COMBINAÇÕES E ACERTE DENTRO E FORA D'ÁGUA

POR | OLIVIA HANSSEN FOTOS | FERNANDO TOMAZ (MONSTER PHOTO)

CAMISA MANGA CURTA

Volta a ter seu lugar ao sol e é bastante indicada para momentos casuais, descontraídos.

Óculos **Evoke** (R$ 793), (11) 3848-1289; camisa **Raphy** (R$ 159), (11) 3658-1820; bermuda **Guess** (R$ 359), (11) 5188-5348; chinelo **Raphael Steffens** (R$ 60), (11) 3063-2283

ALPARGATAS

Sapatos que migram na boa da praia para o calçadão. Com solado de borracha, podem molhar sem culpa. O astral confortável casa perfeitamente com a informalidade do listrado

Polo **Aramis** (R$ 279), (11) 3081-2214; bermuda **Hangar 33** (R$ 150), (11) 3958-0404; alpargatas **Havaianas** (R$ 89), (11) 3003-3414

CALÇA DE SARJA

Já enchemos a bola dessa peça. No alto verão, deixe o jeans no armário e aposte em modelos mais leves de sarja. Vão bem com listrados estreitos

Camiseta **Renner** (R$ 40), (11) 3004-5034; calça **Aramis** (R$ 229), (11) 3081-2214

REGATA

Voltaremos a falar dela nas páginas seguintes. Como seu uso é ultracasual, a peça listrada que a acompanha deve ter a mesma pegada

Regata **Calvin Klein Jeans** (R$ 139), (11) 3073-0248; short **Ogochi** (R$ 80), (49) 3325-1700

SUNGA

Como é peça que pede corpo em forma, uma polo listrada mais solta é o acompanhamento ideal: serve até a quem não está tão fit

Polo **Vila Romana** (R$ 160), (11) 3604-5308; sunga **Rip Curl** (R$ 129), (11) 3895-2440

BERMUDA SURFE

Modelo indicado para aqueles que não estão tão em forma. A combinação de listrados de diferentes espessuras fica pra lá de cool. Neste caso!

Óculos **Livo** (R$ 349), (11) 3569-9119; camiseta **Memo** (R$ 50), (11) 3097-0589; bermuda **O'Neill** (R$ 195), (11) 2292-6131

Produção de moda: **Kika Cabrera** Beleza: **André Mattos (Amuse-ment)** Modelo: **Rodrigo Calazans (Mega Model Brasil)** Assistente de fotografia: **Pedro Padrella** Preços estimados pelos fornecedores, em dezembro de 2015, e sujeitos a alterações. Confirme com a loja antes de comprar

CAMISETA

Dê um tempo para os modelos lisos e aposte nas listras. Vale das mais finas às mais grossas. Lembre-se só que quanto mais fina a listra, mais arrumada a produção

Óculos **Marc by Marc Jacobs** (R$ 549), (11) 2173-9900; camiseta **Fatal** (R$ 40), (11) 2292-6131

Agradecimento:
Lush Motel
lushmotel.com.br

BONÉ
Associado à cultura skate, o boné retoma lugar de destaque na moda: agora pode e deve ser combinado com produções mais arrumadas como jeans e mesmo camisas.

Herchcovitch;Alexandre (R$ 99), (11) 3083-2898

BONÉS E CHAPÉUS

PAPO-CABEÇA

NÃO DÊ MOLE NA HORA DE SE PROTEGER DO SOL: CONHEÇA AQUI OS BONÉS E CHAPÉUS MAIS LEGAIS QUE CABEM EM TODOS OS BOLSOS (E ESTILOS)

© DIVULGAÇÃO

Os modelos bicolores dão um ar mais descolado à produção

Riachuelo (R$ 36), (11) 3003-4342

HB (R$ 85), (11) 4591-8600

Quiksilver (R$ 199), (11) 3072-8880

Vissla (R$ 170), (11) 3081-0080

Calvin Klein Jeans (R$ 150), (11) 3071-0249

Já os monocromáticos são os mais arrumados de todos

New Balance (R$ 180), (11) 5181-6136

VÁ DE PALHA

O clássico chapéu panamá é a solução ideal para aqueles que acham o boné jovem e casual demais. Na escala da formalidade, é mais chique sim!

Panamá (R$ 184), (21) 3072-0800

Parfois (R$ 90), (11) 3053-7567

Hering (R$ 60), 0800-473114

ETIQUETA

Lembre-se: na hora de entrar em um lugar fechado, tire o boné/chapéu da cabeça. Isso vale especialmente para restaurantes.

JAQUETAS IMPERMEÁVEIS

XÔ, CHUVA!

NÃO SEJA PEGO DE SURPRESA PELO EL NIÑO, FENÔMENO CLIMÁTICO RESPONSÁVEL PELO AUMENTO DAS CHUVAS, ESPECIALMENTE NA REGIÃO SUL, E TENHA SEMPRE UMA BOA JAQUETA IMPERMEÁVEL EM MÃOS

Se for investir em uma peça com preço mais alto, opte por um estilo atemporal como este

Coach
(R$ 4 498),
(11) 2071-3622

© DIVULGAÇÃO

The North Face
(R$ 579),
(11) 3032-5210

A versão de náilon com detalhe fluo funciona também para a prática de esportes

Olympikus
(R$ 150),
0800-7282010

Lacoste
(R$ 990),
(11) 3812-4908

FIQUE DE OLHO
Como é o tipo de jaqueta que pode ficar no carro ou na mochila, opte por um modelo em tons neutros, já que assim sempre vai combinar com a produção do dia.

Se você estiver fora de forma, evite jaquetas acolchoadas

Armani Collezioni
(R$ 3 664),
(11) 3056-8695

O modelo mais comprido é indicado para os mais altos

Stutterheim (R$ 2 160),
(11) 3056-8695

REGATAS

EU TENHO A FORÇA

AS REGATAS, SIM, ELAS MESMAS, VOLTAM A INVADIR SUA PRAIA. REPAGINADAS, REPOSICIONADAS. VAI ENCARAR? SE SIM, FIQUE ATENTO NAS DICAS PARA NÃO ERRAR NA HORA DE USAR

CAVA
Repare que a cava da regata é mais discreta e não mostra tanta pele assim

Malwee (R$ 45), (11) 3051-8924

COM PADRONAGEM
Este modelo tem uma cara mais urbana e funciona nos fins de semana quentes na cidade. No trabalho, evite.

LISTRAS
Este modelo é mais indicado para aqueles que têm a barriga mais chapada

© DIVULGAÇÃO

TIPO UNDERWEAR
Pode ser usada debaixo de camisas no verão para evitar a famigerada pizza ou em situações bem relax e casuais, especialmente perto da água.

LISTRINHAS
Dão essa cara de underwear à peça

COR
Em modelos lisos dá para fugir um pouco do óbvio. Combine com peças neutras para não ficar over

Hering (R$ 20), 0800-473134

GUIA DA REGATA

EMBORA SEJA PEÇA BÁSICA DO GUARDA-ROUPAS DE MUITOS, NÃO É EXATAMENTE FÁCIL DE USAR NEM DE ACERTAR. SIGA NOSSAS DICAS

DO

- O item é indicado para situações bem casuais, então está liberado na praia e na piscina.
- Os modelos de material sintético são indicados para prática de exercícios. Fora da academia opte pelos de algodão.
- Valem estampas gráficas ou modelos completamente lisos em cores neutras. As fluos já eram.
- Pode combinar com calças e bermudas. Uma das maneiras mais elegantes de usar é combinar com calça chino e sandália de couro.
- As versões com listras no tecido, como no modelo ao lado, têm cara de underwear, fazendo com que sejam as mais casuais de todas.

DON'T

- Ninguém é obrigado a ver o umbigo e/ou as costelas alheias, especialmente quando estiver fora da praia. Aposente já os modelo cavados.
- Frases de efeito e/ou engraçadonas também já passaram (aliás, não deveriam nunca ter tido seu lugar ao sol).
- E não vale pegar uma camiseta velha e cortar as mangas! Não seja pão-duro e invista em uma peça nova.
- Entrou em um restaurante de regata? Coloque uma malha ou cardigã por cima, pois ninguém merece almoçar olhando para suas axilas.

LANÇAMENTOS

PARA VER E SER VISTO!

A ERMENEGILDO ZEGNA APOSTA EM ÓCULOS ESPELHADOS COM FORMATO MÁSCARA PARA O ALTO VERÃO

A ERMENEGILDO ZEGNA apresenta sua nova coleção de óculos. As peças trazem um design ultramoderno e inovador, fazendo uma releitura dos modelos tipo máscara, dessa vez compostos apenas por uma lente inteiriça na frente. O resultado é bem sofisticado, minimalista e as cores são discretas e atemporais: preto, azul e havana. Ao todo são dois formatos, quadrado e redondo, e ambos têm lentes espelhadas, tendência que continua para a próxima estação.

Óculos **Ermenegildo Zegna (R$ 1 360)**, (11) 3173-6980

REVAMP

ÍCONE DO BASQUETE RELANÇADO EM TRÊS CORES

Há 33 anos, a Nike revolucionou o mercado de tênis, lançando o icônico Air Force 1. Seu nome foi inspirado no avião que transporta o presidente dos EUA – o Air Force One. Ele foi o primeiro tênis a abrigar a marca Nike Air. Ganhou força rapidamente mundo afora, das quadras aos asfaltos e até o coração da cultura hip-hop. Nesta temporada aparece reinventado em preto, branco e vermelho, com cabedal de couro texturizado.

Tênis Nike Air Force 1 (R$ 350), 0800-7036453

© EDIVA EDIÇÃO

MOLETOM, SIM

O TECIDO RENEGADO TEM, SIM, SEU LUGAR AO SOL

Em momentos relax ele continua sendo o favorito de todos. A Osklen lançou boas bermudas feitas do material, que podem ser usadas tanto em casa quanto fora dela. A mais linda de todas tem estampa de penas em preto e branco e pode ser usada com camiseta e até mesmo uma camisa de linho bonitona.

Bermuda Osklen (R$ 547), (11) 3083-7977

DAS ANTIGAS

LEMBRA DA KENNER? POIS É, ELA VOLTA PARA ESTE VERÃO

Parceria campeã nos anos 1990, Kenner e Redley voltam a se unir para criar uma novidade que alia tecnologia e design. As duas marcas assinam a coleção cápsula de sandálias com dois modelos e 16 cores, todas feitas do mesmo material usado nas solas dos tênis Redley, um clássico do lifestyle carioca que agora chega aos pés dos apaixonados pela Kenner. A cara do próximo verão.

Sandálias Redley por Kenner (A PARTIR DE R$ 80), (11) 2252-2833

TEM PRA VEGANO?

CONHEÇA OS SAPATOS DA GAÚCHA INSECTA

Marca de sapatos eco-friendly, a Insecta foi fundada em janeiro de 2014, em Porto Alegre (RS). O foco sempre foi criar modelos 100% veganos, que não utilizassem nenhuma matéria-prima de origem animal. Essa vontade deu forma a modelos inovadores, divertidos e confortáveis. Todos os sapatos são feitos com a reutilização de roupas vintage, garimpadas em diversos locais, e solado de borracha reciclada. Além disso, o restante dos materiais usados são excedentes do mercado que seriam descartadas pela indústria. Todos os modelos são inteiramente produzidos no Brasil.

Criada pelas sócias Pam Magpali e Babi Mattivy, o conceito começou com uma parceria entre MAG-P Shoes, que produzia calçados com o excesso de couro da indústria, e o brechó Urban Vintagers. A união deu origem a 20 pares exclusivos que voltaram às araras do brechó, início da Insecta. A entrega das compras em Porto Alegre é feita exclusivamente por meio de bicicletas.

Sapatos **Insecta**
(A PARTIR DE R$ 269), INSECTASHOES.COM.BR

BICHO REVISITADO

COACH CRIA ESTAMPA EM PARCERIA COM O RENOMADO ARTISTA GARY BASEMAN

A linha de acessórios Wild Beast acaba de desembarcar no país. Despretensiosa e moderna, tem estampa de bicho (que também lembra um camuflado), com desenho criado exclusivamente por Gary Baseman (não conhece esse nome? Procure na internet e fique maravilhado pelo trabalho incrível do ilustrador/cartunista).

Mochila Coach (R$ 5 298), (11) 3071-3932

GÓTICO SUAVE

CALVIN KLEIN JEANS APRESENTA COLEÇÃO CÁPSULA EXCLUSIVA

A Calvin Klein Jeans libera neste mês a Black Series Limited Edition, uma exclusiva coleção cápsula que apresenta o icônico logo da marca num estilo bem streetwear. Com pegada supercool e minimalista, foi desenhada pelo diretor criativo de moda da Calvin Klein Jeans, Kevin Carrigan, e é composta por camisetas, calças e casacos esportivos, todos pretos e feitos de tecido neoprene altamente tecnológico.

Calvin Klein Black Series Limited Edition (DE R$ 250 A R$ 490), (11) 3071-0249

PARAFUSO A MENOS

TEKA BRAJOVIC, DESIGNER DE A FIGURINISTA, DESENVOLVE SUA PRIMEIRA LINHA DE ACESSÓRIOS MASCULINOS

Inspirada no imaginário de um homem aparafusado, Teka Brajovik desenvolveu 20 peças, entre elas colares, pulseiras, anéis e abotoaduras. Usando como base parafusos, porcas, calotas e pregos feitos de latão e cobre com pintura eletrostática que foram banhados em ródio negro e ouro.

Abotoaduras A Figurinista (R$ 298), À VENDA NO CARTEL011 (11) 3081-4171

PAPO DE EXPERT

É a vez do casual

TOMMY HILFIGER, QUE VEIO AO PAÍS COMEMORAR OS 30 ANOS DE SUA MARCA, DÁ DICAS DE COMO ACERTAR NO ESTILO INFORMAL

CONHECIDO POR FAZER ROUPAS com astral relax e confortável, Tommy Hilfiger comemora os 30 anos de sua marca com a abertura de duas lojas em São Paulo. Nelas pode-se encontrar as linhas Tommy Hilfiger e Tommy Hilfiger Taylored, que foca em peças de alfaiataria como camisas e blazers. Segundo Hilfiger, "o homem Tommy é curioso, gosta de esportes, música e moda, mas não é obcecado por ela. Ele cuida de sua aparência, mas sem grandes paranoias".

Hilfiger: "Se você não estiver na praia, na spa ou em casa, não use chinelos"

↘ O BRASILEIRO

Para o empresário, o homem brasileiro é estiloso, mas se veste igual ao homens de Londres, Nova York, Paris e Tóquio. "Todos se vestem de maneira muito similar, mas percebo que a individualidade está em alta. Como têm acesso a todas marcas, eles precisam se diferenciar e fazem isso usando barbas, tatuagens ou até mesmo apostando em acessórios."

↘ O ULTRACASUAL

De acordo com ele, "o ultracasual é a bola da vez. Em Los Angeles ou Miami, por exemplo, os homens vão jantar de chinelos porque querem se sentir confortáveis. A moda é um ciclo e estamos na época do ultracasual". Para não errar nesses momentos, Hilfiger indica o uso de uma peça mais cara, combinada com outras mais simples. "Pode ser uma camisa, uma jaqueta, ou até mesmo uma boa calça jeans, mas você precisa de no mínimo uma peça de boa qualidade para combinar. Vale também um acessório clássudo, como um bom relógio."

© BRYAN DACAO

↘ O GUARDA-ROUPA

Na hora de compor um armário atemporal, ele precisa de "uma camisa branca, que pode deixar qualquer produção mais sofisticada, um tênis, que sempre precisa estar limpo, e uma calça jeans com excelente caimento. Quando começar a esfriar, uma boa jaqueta de couro e um blazer são indispensáveis".

↘ O CALOR

"Os homens ainda não entenderam que camisas feitas de material sintético seguram o calor e não são indicadas para o verão. O jeans tradicional também é quente demais e deve ser trocado por um mais leve. Uma boa solução são as calças chino."

©DANIEL ARANTES

OLIVIA RESPONDE

VAIDADE AL MARE

LEITOR QUER SABER SE OS SEUS ACESSÓRIOS PODEM IR À ORLA

Olivia, pode usar acessório na praia? Rafael Leite (via e-mail)
Rafael, na verdade depende da peça. Acessórios como mochilas são superúteis. Relógios podem ser práticos, mas você corre o risco de ser assaltado (infelizmente!). Pulseiras estão liberadas se você não se importar com a marquinha de sol que elas vão deixar. Já no caso de colares e anéis (alianças estão liberadas, claro!), esses podem ficar em casa, pois, além de atrapalharem, dependendo do material podem causar uma reação alérgica na sua pele... Já imaginou que desagradável?

Dudalina (R$ 350), (11) 3061-6924

S.O.S. MANCHAS AMARELAS

Olivia, todas as minhas camisas brancas estão com manchas amarelas debaixo da axila. Como faço para evitar e removê-las? Pedro Albuquerque (via e-mail)
Pedro, essas manchas são feitas pelo alumínio que tem em desodorantes. Para evitá-las, espere o desodorante secar nas axilas antes de vestir a camisa. Vale também colocar uma camiseta por baixo para proteger a peça. Se ela for nova, lave-a na sequência de usar, pois quanto mais antiga a mancha, mais difícil fica para tirá-la. Se o estrago já foi feito, faça uma solução com: ¼ de xícara de bicarbonato de sódio, ¼ de xícara de peróxido de hidrogênio e um ¼ de xícara de água. Coloque a mistura sobre a mancha e esfregue com uma escova por 30 minutos. Lave em seguida com água fria. Ah, vale lembrar que essa fórmula deve ser usada só em modelos brancos, ok? Em coloridos pode manchar a peça ainda mais...

HOTLINE BLING

Olá, Olivia. Na VIP de agosto tem uma mochila da Diesel, na página 47, e o numero do telefone que está na revista não atende. Você poderia me informar o número novo? Marcos A. Silva (via e-mail)
Oi Marcos. Nesse meio tempo a loja indicada fechou... Mas a marca ainda está presente, em São Paulo, nos shoppings JK Iguatemi (11) 3071-1253, Cidade São Paulo (11) 3595-2508 e Higienópolis (11) 3661-5595.

RECICLAGEM

Como reaproveitar as peças brancas do Réveillon? Gastei um dinheiro em uma calça e camisa de linho e não sei como reaproveitar... Me ajuda! Gregório Santiago (via e-mail)
Seguinte, se você usar as peças separadas elas funcionam em muitas situações. A camisa branca de linho é um curinga que pode ser usada com calças chino e bermudas em almoços e jantares arrumados. Já a calça é um pouco mais difícil, mas se você combinar com camisetas neutras ou até mesmo uma regata consegue usar no fim de semana em vez de uma chino.

XÔ CHULÉ

Eu reparei que em vários editoriais de moda o modelo nunca usa meias. Os meus pés suam bastante e não consigo usar sem meia. O que você sugere? Felipe Siqueira (via e-mail)
Felipe, esse é um problema bastante comum. Você já tentou colocar talco antes de usar calçados sem meia? Se sim e isso não ajudou, vale apostar naquelas meias mais curtas, pois assim você tem o conforto da peça e continua com as canelas de fora. Se estiver com sapatos escuros, prefira meias da mesma tonalidade e vice-versa para as claras.

©DIVULGAÇÃO

SUPERDICA DO MÊS

ESTÁ CANSADO DE TROCAR DE SUNGA E BERMUDA TODA TEMPORADA? CONHEÇA TRÊS DICAS QUE FARÃO SUAS ROUPAS DE BANHO DURAREM BEM MAIS

NA HORA DE USAR

Preste atenção com produtos que mancham, como protetores e bronzeadores solares. Quando for sentar, fique de olho se a superfície não é muito áspera. Esse é o inimigo número 1 das sungas!

LAVAGEM

Assim que sair do mar ou da piscina, tire sua bermuda ou sunga. A pior coisa que você pode fazer é guardá-las molhadas. E nem pense em colocar as peças na máquina de lavar. As sungas geralmente são feitas de Lycra, que é um tecido relativamente frágil e quanto mais for à máquina, menos vai durar. Lave as peças com água fria, sabão neutro e não deixe de molho.

SECAGEM

Não pendure as peças no varal para não esgarçarem. Seque em cima de uma toalha e na horizontal. Guarde as peças em ambiente seco e escuro.

QUER SABER MAIS SOBRE MODA? MANDE SUA DÚVIDA QUE NOSSA EDITORA AJUDA. OLIVIA.HANSSEN@ABRIL.COM.BR

O AMOR TEM (NÃO) IDADE?

O conflito de ideias é a maior dificuldade encontrada por caras (31%) que saem com garotas com bastante diferença de idade*

Praticamente um quarto dos homens sairia com uma mulher dez anos mais velha que eles*

Na hora da conquista, a diferença de idade pode ser um estimulante extra. Mas como fazer para esse relacionamento ter futuro? **POR | NATÁLIA CHAGAS**

© ilustração

* Enquete realizada com 112 leitores no site da revista VIP entre os dias 15 e 17 de dezembro

De longe, ela é mais interessante que as outras. Com ar de descomplicada, sem neuras, transborda segurança bebendo seu dry martini tranquilamente, sem olhar para os lados. Já se imaginou ou esteve em uma cena parecida? Pois é: conquistar uma mulher mais velha pode ser um desafio delicioso de encarar. Por outro lado, interessar-se por uma garota bem mais jovem também tem suas dores e delícias.

Nos dois casos, a regra é a mesma: quando existe uma grande diferença de idade entre o casal, é preciso, mais do que nunca, analisar bem o terreno onde se está pisando. Primeiro, para conquistar a mulher. Depois, para administrar o relacionamento e mantê-lo.

"A verdade é que ainda existem preconceitos e dificuldades para um casal que encara uma grande diferença de idade porque a descrença de que há um interesse genuíno entre pessoas com esse perfil é muito grande. Sempre há um olhar julgador para enfrentar", analisa Jussania Oliveira, psicóloga de São Paulo.

Além desse preconceito externo, é importante saber que, muitas vezes, para um relacionamento desse tipo dar certo, é preciso saber lidar com diferenças de mentalidade, gostos, cultura e – mais importante – experiências de vida. "Calma. O problema, muitas vezes, é menos radical do que aparenta. É importante saber que essas diferenças tendem a diminuir com o passar do tempo de relacionamento e dos anos", explica Carlos Eduardo Carrion, psiquiatra de Porto Alegre.

Por isso, se você está de olho numa gata com uma diferença de idade grande, fique atento à ficha completa de cada perfil para aumentar suas chances de se dar bem com ela.

QUANDO ELA É MAIS VELHA

Sua experiência com uma mulher mais velha pode ser única. Normalmente, ela já está despida de neuras e determinadas frescuras. Depois dos 30 e, principalmente, acima dos 40, as mulheres tendem a jogar limpo e não têm tanto medo de desagradar. O sexo pode ser muito mais simples e gostoso. Por outro lado, chamar a atenção de uma mulher mais velha vai demandar de você maior repertório cultural, segurança e, de preferência, ambição e uma carreira, se não perfeita, muito bem delineada.

24%
dos homens preferem se relacionar com mulheres mais velhas*

ONDE ELA ESTÁ?

É claro que você pode encontrá-la em qualquer lugar, mas mulheres mais velhas evitam as baladas que sujeitos mais novos muito provavelmente frequentam. Bares mais tranquilos, sofisticados e com um clima de azaração fazem mais o perfil delas.

COMO CONQUISTÁ-LA?

A palavra-chave é segurança. A mulher mais velha já passou por mais situações que você e, muito provavelmente, não está procurando complicações. Mas não é necessário agir de maneira diferente apenas por ela ser mais experiente. Lembre-se de que ela também gosta de elogios inteligentes e de atitude, e vai apreciar uma boa pegada. Além disso, deixe-a livre. Provavelmente ela não vai querer um cara controlando seus passos e sua vida. Por fim, relaxe. Relacionamentos se dão por afinidades e, para continuarem, precisam de manutenção e investimento. "Se rolou química e foi além do sexo, com o real desejo de ficarem juntos, o casal vai descobrir maneiras que facilitem a manutenção do namoro", diz Jussania. A seguir, seis dicas práticas:

1. ALINHE EXPECTATIVAS

Para conquistar uma mulher madura, é preciso saber o que ela quer de você – e o que você espera desse encontro. "Por isso, é essencial sondar as expectativas a respeito do tipo de relação que é possível para ambos", alerta Juliana Bonetti, psicóloga especializada em sexualidade, de São Paulo. "Depois do sexo incrível e da novidade, tente entender em qual momento da vida que ela se encontra, seus planos e sua situação real", aconselha Carrion. Por exemplo: algumas mulheres mais velhas podem ter terminado um casamento recentemente e não estão à procura de um envolvimento mais sério. Por outro lado, outras podem estar sozinhas já há algum tempo e querem construir vínculos mais profundos.

2. SEJA FLEXÍVEL

Com mais experiência de vida, elas possuem outras prioridades além do parceiro com quem estão. Muitas possuem filhos, trabalhos demandantes, família, ex-marido. Vai ser necessário ter paciência e não exigir ser sempre o centro das atenções.

3. SE CUIDE

Com o passar dos anos, em geral, as mulher torna-se exigente. Tenha cuidado com a aparência e com a forma de se colocar, mas não abra mão da sua espontaneidade.

4. ELABORE MELHOR OS CONVITES

Obviamente não cabem generalizações, mas, se ela tem, por exemplo, mais de 40 anos, é provável que não vá curtir determinadas baladas. "Antes de propor um programa, certifique-se, por exemplo, se ela gosta de sair para dançar, se prefere um drinque em um lugar calmo ou se é do tipo caseira", aconselha Juliana. Nesse caso, que tal investir em viagens ou programas inusitados?

5. SEJA ATENCIOSO E EDUCADO

O cavalheirismo vai bem, sempre. Com o tempo, a relação vai ficando mais íntima e mais gostosa.

6. ACEITE A EXPERIÊNCIA DELA

"Entenda e aceite que ela sabe mais que você, mesmo que ela insista que não", afirma Carrion. A partir disso, aproveite essa experiência e maturidade e ofereça para ela o que você tem de melhor: sua juventude e energia. "Pergunte, faça, haja, aproveite. Não tenha medo de investir e mostrar quem você é", diz Carrion.

No relacionamento: você pode ter que encarar alguns problemas, como ela ter filhos (ou querer filhos logo) ou ser mais bem-sucedida e isso o afetar. "O preconceito existe e é puramente cultural. Vem da insegurança dos homens a respeito de uma mulher que, por ser mais velha, mais experiente, em princípio, pode mais, sabe mais", explica Carrion. E não para por aí. Nessa relação será necessário encarar as dificuldades da mulher que, muitas vezes, também não quer assumir essa posição. Por isso, a solução para manter um relacionamento saudável com uma mulher mais velha é encarar a experiência e o sucesso profissional como um estímulo extra para crescer e conquistar tudo que quer, tentando se destacar no dia a dia. Durante o processo, que tal, na próxima viagem, você decidir o destino e pagar o hotel? Com segurança e confiança, as diferenças vão ficando cada vez menores.

ELA FAZIA PÓS. ELE, FACULDADE

"Nos conhecemos tomando cerveja no bar. Tudo bem que ela estava na pós e eu na faculdade, mas só descobrimos isso depois. O que me chamou a atenção nela foi a atitude, se fez de difícil e me deixou pensando naquele olhar fulminante por um tempo. Em um ano estávamos morando juntos e, nesse período, nada pareceu complicado. As pessoas que nos olham torto só julgam depois de saber nossa idade porque a Dani aparenta ser mais nova que eu. Na verdade acho que o preconceito mesmo é por sermos gordinhos, isso sim!"

FILIPE OLIVEIRA
25 anos, empresário e designer

"Ele chegou botando banca. Rodeado de amigos, de terno, cachecol e barba, não tinha como não reparar – e nem imaginei que fosse mais novo. Quando descobri a idade dele já sabia que nossos objetivos eram bem parecidos e nem me importei. Queremos ter filho na mesma época e os amigos do Filipe são mais velhos porque ele é bem maduro. O difícil mesmo foi encarar o medo do julgamento da família dele, a irmã do Fil demorou bastante para me aceitar. Mas hoje me sinto uma mulher de sorte. Ele é um maridão, maduro, e a criança da relação sou eu. Só me lembro que ele é mais novo quando brigo com ele por jogar videogame demais."

DANIELLA LIMA
34 anos, empresária e assessora de imprensa

QUANDO ELA É MAIS NOVA

Pode parecer fácil e divertido conquistar uma mulher dez ou 15 anos mais nova, mas, acredite, isso também é desafiador. A gata mais jovem tem – ou quer ter – personalidade definida, e você pode demorar mais tempo para saber se ela está de verdade interessada em você (porque as novinhas costumam gostar de um joguinho de sedução). Por outro lado, seu ponto fraco pode ser a própria idade e o medo de você achá-la nova ou inexperiente demais. Afinal, a mulher que está na faixa dos 20 aos 25 anos não é mais adolescente, mas também ainda sente a necessidade de conquistar muita coisa. Pode ser que ela queira até transar com um cara mais velho, mas tem receio de se envolver com alguém que está num momento de vida tão diferente. De qualquer forma, ela costuma gostar de novidade e pode ficar admirada com suas histórias e experiências de vida. Aproveite e saiba usufruir de tudo isso.

ONDE ELA ESTÁ?

Na academia, na balada, nos bares. Rodeada de amigas, a novinha pode estar à procura de um cara que desafie essa barreira natural que as outras mulheres oferecem e chegue com tudo.

COMO CONQUISTÁ-LA?

Tenha calma. "A mulher que se interessa pelo homem mais velho está buscando conteúdo e segurança", explica Carrion. Mas não é por isso que você vai chegar se impondo e contando qual seu cargo, que carro tem e o quanto é bem-sucedido – aliás, esse é um passo fadado ao fracasso. A sacada é tratá-la de forma natural, como se não tivesse notado que ela é bem mais nova, e avaliar se o papo flui entre vocês. Afinal, não adianta insistir em uma paquera quando nada bate. Por outro lado, lembre-se que a diferença de idade cria um abismo entre vocês e, para ultrapassá-lo, é preciso ter jogo de cintura. "Ela, com certeza, não vai pensar com a sua cabeça e as chances de vocês terem opiniões diferentes são grandes. Por

* Enquete feita com 112 leitores no site da revista VIP entre os dias 15 e 17 de dezembro

isso, escute, mostre interesse e nunca cobre demais, diminuindo-a ou destacando algo que ela ainda não conquistou", aconselha Carrion. Além disso:

1) SEJA QUEM VOCÊ É, MAS SEJA AGRADÁVEL

Sim, você é mais velho, talvez mais "antiquado" que os amigos e dates dela e, muito provavelmente, não está por dentro de todas as novidades do Instagram e YouTube. Mas isso tudo não importa de verdade. Demonstre que está interessado na garota, no que ela diz e em tudo a respeito de seu universo – claro, abordando, depois, temas interessantes do seu mundo.

2) APOSTE NO DIFERENCIAL

"Atualmente, o diferente é aquele indivíduo que seduz a mulher para além da cama. Não caia nessa história de receitas de conquistas apenas pela via sexual", diz Juliana. Trate-a bem, dê atenção, não tenha medo de ser um cara legal. Os homens mais velhos, muitas vezes, dão uma atenção que os mais jovens, em geral, não costumam dar.

Apenas

9%

dos homens veem nas expectativas sexuais uma dificuldade para se relacionar com garotas com grande diferença de idade

3) SEJA AUTÊNTICO

"Mas não perca o bom humor, que é determinante para que tudo dê certo", explica Juliana. Levar na esportiva, dar uma aliviada e relevar determinados equívocos possíveis de acontecer no início pode ajudar na hora da conquista.

4) APOSTE EM PROGRAMAS VARIADOS

Claro que é interessante saber que tipo de programação a garota curte, mas não tenha medo de arriscar. Vá ao cinema, proponha passeios, vá viajar com ela um fim de semana (até para conhecê-la melhor), vá ao teatro, ao parque... Ela vai adorar conhecer seu mundo. Seja criativo.

5) CONTROLE A IMPULSIVIDADE E A VONTADE DE MANDAR MENSAGENS A TODO MOMENTO

Seja legal e atencioso, mas sem ser um cara grudento. Apareça, mostre que está por perto, mas também dê espaço para a gata, deixando-a com vontade de ver você de novo. As mulheres mais novas costumam curtir esses joguinhos.

6) LEMBRE-SE DO BÁSICO: ELA É MAIS NOVA

Por isso, podem existir barreiras que você nem se lembrava mais, como, por exemplo, ela ter pais que dão palpite e, mais do que isso, morar com eles. É importante ser inteligente, paciente e lembrar que, além dela, talvez seja necessário conquistar as feras.

No relacionamento: "Mulheres mais jovens podem hoje ser tão ou mais experientes do que as mais velhas. E, mesmo que não sejam, muitos homens apreciam a inexperiência, gostam de 'ensinar' tudo o que sabem", explica Jussania. Por outro lado, os caras mais velhos encaram o medo de não serem tão bons na cama. "Os homens precisam ser viris, fortes e, quando a mulher está na flor da juventude, isso pode assustar", conclui Carrion. Por isso, é importante que o casal relaxe e curta a vida a dois. Lembre-se: para a mulher, nada é melhor do que deparar com um cara experiente na cama. Use isso a seu favor e surpreenda! Por fim, encare os preconceitos (seus e dos outros). "Quando o homem é mais velho, ainda existe a pior barreira que é o preconceito-mor de que ela está com você por dinheiro ou porque você é bem-sucedido e tem um bom carro", diz Jussania. Então, para um relacionamento desse tipo dar certo, é preciso maturidade e parceria. "Em um namoro seguro, é possível enfrentar amigos e família que tenham opiniões muito fortes." ■

ELE QUERIA FILHOS. ELA, TERMINAR OS ESTUDOS

"Não vou negar que o que me encantou na Manu foi sua juventude. Me deparei com ela em uma balada, dessas que só a quando era arrastado pelos amigos do meu irmão que é dez anos mais novo que eu. Loira, cheia de amigas, feliz, com pouca maquiagem, a imagem era cena de filme mesmo, desses bem clichês. Achei que não daria em nada – afinal, ela era 13 anos mais nova que eu e, mais do que isso, aparentava mesmo ser um bebê. O problema foi que ela me surpreendeu. Não só no sexo, na vontade de fazer sempre mais, mas na conversa, nos objetivos de vida. Para nós, depois de seis meses juntos, o que mais atrapalhava era o timing mesmo. Eu já sonhando em ter filhos, ela saindo da faculdade. Mas nada que com muita conversa, ela abrindo mão de algumas coisas, eu de outras, não desse para resolver."

JOÃO PAULO GRUNGEL
42 anos, empresário

"Eu vi que ele era mais velho só pelo jeito de se portar. Barba cheia, rodeado de alguns amigos visivelmente mais novos, um blazer e olhar fixo em mim. Mas adorei a ideia de me envolver com um cara assim, mais seguro. Conversa vai, conversa vem, o João me conquistou mesmo. No começo era só farra, uma conversa boa e um sexo incrível, tranquilo e com pegada, mas depois de seis meses juntos eu vi que estava mesmo apaixonada. Durante todos esses anos já tive que enfrentar alguns preconceitos, principalmente de alguns amigos que achavam que eu estava com o João por interesse, mas nunca me importei. Tive que acelerar alguns planos, fazê-lo esperar por outros, mas com conversa e paciência tudo se resolve."

MANUELA TORRES
29 anos, nutricionista

A mulher de 30 e o cara de 20... Match!

Nossa colunista garante: os homens da nova geração são uma delícia. Em todos os sentidos...

Mulheres de 30 e poucos com homens na faixa dos 20, um cenário cada vez mais frequente. Luana Piovani, Deborah Secco, Shakira são apenas alguns dos exemplos que vemos por aí de mulheres que já passaram dos 30 e que têm se rendido aos encantos do novinhos. O que é curioso é que essas relações não têm ficado só na diversão, elas aparentemente dão bastante certo. Só no caso dessas celebridades que citei, por exemplo, rolou uma relação sólida e até filhos. Mas por que essa mistura tem funcionado tanto?

Fui desvendar isso pra vocês e conto aqui os quatro principais motivos do sucesso dessa química.

↘ MENOS CHANCES DE SER MACHISTAS

Essa geração já cresceu num cenário social politicamente correto, teve outros exemplos de feminino em casa, outra visão de estrutura familiar. Por isso não tem aquela incompreensão que os machos com idade mais avançada nutrem em relação à nova mulher ("ela quer direitos iguais mas quer que eu seja cavalheiro?"). Para os de 20 isso não é uma questão. Eles entendem a posição pós-feminista e sabem que a mulher pode ser power & independente, mas também romântica & mulherzinha. E não veem problema.

↘ ELES SÃO LEVES COMO ELAS

As mulheres de 30 são bem-sucedidas, leves, muitas optaram por ainda não ter filho, se conhecem sexualmente, têm a segurança de quem já acumulou experiências, mas ainda têm a beleza da juventude. Os de 20 estão leves por outros motivos: não vêm com o combo filhos de outro relacionamento + ex-mulheres estorvando. Não adquiriram vícios comportamentais expressos em frases do tipo "sou assim". Os de 20 ainda estão em construção. A mulher pode fazer eles se encaixarem no que ela espera deles.

↘ AINDA ACREDITAM NO AMOR ETERNO

Não que os mais velhos não acreditem, mas qualquer pessoa que já passou por outros relacionamentos tem uma visão um pouco mais realista, não se derrama em considerações românticas esperançosas demais quando fala sobre um novo amor. Os de 20 se permitem acreditar. É uma delícia, contagia. Por que não acreditar no amor? Estão certos de nos fazer rever a risadinha sarcástica que passamos a dar diante do romantismo.

↘ A POTÊNCIA

Claro, tem o membro incondicionalmente duro dos 20 e poucos que também bem seu valor. Mas não é o principal (até porque tem grandes chances de os de 20 serem um pouco egoísta sexualmente – comportamento que vão perder rapidinho na mão de uma de 30). Mas tem, de novo, o lado do romantismo que dá uma vibe interessante pro momento. Essa geração pós-xvideos está transcendendo a banalidade do sexo: tem surgido uma delicadeza interessante que vem como efeito colateral dessa libertinagem toda.

Carol Teixeira é filósofa e escritora e tem o blog aobscenasenhoritac.com.br. Siga-a: @caroltelxeira_

FOTO: VITOR PEIXEGOLL. BELEZA: LETÍCIA DE CARVALHO (MAQUIE MENT) ASSISTENTE DE BELEZA: GUILHERME CHAMPANHA

"O conceito de traição tem de ser revisto"

CHEIO DE COMPROMISSOS NA WEB, CINEMA, TEATRO E TV, O PUBLICITÁRIO, ATOR, ROTEIRISTA E NOTÓRIO NAMORADOR JOÃO VICENTE DE CASTRO, UM DOS CRIADORES DO PORTA DOS FUNDOS, FICA SÉRIO E DIZ QUE PERDOARIA UMA TRAIÇÃO DA MULHER AMADA

POR | RONALDO ALBANESE

NOVAS EXPERIÊNCIAS

Dizer que estou sempre aberto a novidades me parece um pouco perigoso... *[risos]*. Sério, sempre associei desafios à vida profissional e pessoal. Gosto de me testar. É saudável me atirar ao novo.

INTERNET

Sou um adicto. Já é um bom começo para a "cura" *[risos]*. Mas ainda não cheguei lá. Minha relação com celular, com a vida on-line me deixa um pouco preocupado. Seria mais saudável usar menos essa tecnologia toda e estou me esforçando pra conseguir um equilíbrio. Juro!

TODA FORMA DE AMOR VALE A PENA

Claro. O que não pode é ódio. Amor é um sentimento maravilhoso. Não deve ser questionado, e sim cultivado!

FILHOS, CASAMENTO...

Quando era pequeno e me perguntavam o que eu queria ser, minha resposta era sempre: "Quero ser pai". Muito por conta do meu grande e amoroso pai (o jornalista Tarso de Castro, um dos fundadores de *O Pasquim*, morto na década de 1980). Lembro de pensar: "Meu Deus, como eu amo esse homem, quero um dia poder fazer alguém se sentir tão bem no mundo quanto ele me faz". Estou solteiro, mas gosto de amar, cuidar, inventar apelido, virar a noite junto. Casar é inventar universo com a mulher amada. Gosto da vida intensa a dois, pegando fogo.

TRAIÇÃO FAZ PARTE...

Pode fazer. É simples. Ninguém tem o direito de dominar o corpo do outro. Amor é amor, não é controle. Não estou falando de relacionamento aberto nem de sair pegando todo mundo por aí. Quando escolho uma companheira para construir uma história junto, passo a confiar na capacidade dela de discernir. Não sou – nem quero ser – dono de ninguém. O conceito de traição (palavra que não gosto de usar) tem de ser revisto. É antigo e só se aplica, em geral, quando a mulher trai. Se minha mulher está numa situação com alguém que ela tem vontade de viver um caso, quem sou eu pra dizer se pode ou não? Ela vai 'trair' a si própria pra não 'trair' minha expectativa machista? Claro, se isso acontece sempre, é bom repensar a relação. Sempre fui fiel. Mas não descarto a possibilidade. Afinal, somos humanos.

POLIAMOR ROLA?

Acho que eu viveria numa boa uma relação em que eu dividisse o amor de uma mulher com uma terceira pessoa.

O QUE SOBRA, O QUE FALTA NO MUNDO

Falta tolerância, olhar o outro, falta ética e sobra ganância, machismo, homofobia, transfobia e todos esses cânceres sociais. Mas tem aumentado o sentimento de reconstrução de um mundo mais digno.

VIDA PROFISSIONAL

Tenho tido sorte porque participo de ótimos projetos cercado de pessoas que admiro. Além do Porta dos Fundos, na web, do *Papo de Segunda*, na TV, estou no teatro com *Portátil*. Adoro fazer. Este ano vou atuar como ator na segunda temporada de *Lili, a Ex*, no GNT. Também estou escrevendo um longa com o Gregório Duvivier para o Porta e... o que vier.

FILHO DE PEIXE

Por ser filho de famosos *[sua mãe é a estilista Gilda Midani]*, já me senti pressionado a ser tão competente quanto ela e meu pai. Mas de leve. Meu "pedigree" mais ajudou que atrapalhou. Pude conviver com gente especial, o que tornou minha vida mais rica. Evidentemente minhas escolhas foram influenciadas por eles. Meu pai morreu cedo – eu não tinha 9 anos – e minha mãe me deu liberdade total. Sempre disse: "João, você pode ser o que quiser". Isso era bom e ruim: fica mais difícil escolher. Deu certo. ■

BILHÕES EM JOGO

OS VIDEOGAMES SÃO UM ÓTIMO NEGÓCIO NÃO APENAS PARA A INDÚSTRIA, QUE JÁ ARRECADA O DOBRO DO FATURAMENTO DOS ESTÚDIOS DE CINEMA. JOGAR TAMBÉM FAZ BEM TANTO PARA A SAÚDE FÍSICA QUANTO MENTAL.

POR | JOÃO ORTEGA

GAMES VENDERAM MAIS DE 70 BILHÕES DE DÓLARES EM 2013

© Sony Entertainment

PROVAVELMENTE VOCÊ NÃO CONHECE muito sobre a carreira do desenvolvedor de games escocês David Jones. Ele não costuma frequentar os tapetes vermelhos de Los Angeles nem ser perseguido por um bando de *paparazzi* interessado em registrar suas férias de verão. Diferentemente de grandes diretores de cinema, como Steven Spielberg, Jones é nome pouco citado quando o assunto é a cultura pop.

Mas os dois têm algo em comum: são criadores de sagas que revolucionaram a indústria em que trabalham – com uma vantagem numérica para o menos famoso. Enquanto *Jurassic World*, o mais recente lançamento da franquia de filmes *Jurassic Park*, arrecadou "apenas" 1,7 bilhão de dólares, o jogo *Grand Theft Auto V*, para PC, Playstation e Xbox, ultrapassou a incrível marca dos 2 bilhões de dólares.

NO BRASIL, 47% DOS JOGADORES SÃO MULHERES
(EM 2013, ERAM 41%)*

A superioridade de Jones sobre Spielberg não é um caso isolado quando comparamos as duas indústrias. Em 2013, a arrecadação mundial dos estúdios de cinema foi de 35,9 bilhões de dólares, enquanto a de videogames abocanhou quase o dobro, com 70,4 bilhões de dólares, segundo dados da Theatrical Market Statistics e da Global Games Market Report. O crescimento do consumo de jogos eletrônicos se deve aos novos públicos que esse mercado tem alcançado.

Quem ainda cultiva a ideia de que os videogames são brincadeiras de criança está bastante desatualizado. Uma prova? Um jogador médio nos EUA mantém o hábito há 13 anos. Isso significa que, ainda que o sujeito tenha começado a brincar com jogos eletrônicos na infância, hoje em dia ele é, ao menos, um jovem adulto.

No Brasil, apenas 9% das pessoas se consideram *gamers*. Esse termo normalmente é associado a quem passa a maior parte dos dias em frente à televisão, com controle na mão e sem nenhuma habilidade social. Mas a verdade é que 93,5% dos brasileiros admitem passar o tempo com jogos eletrônicos, ainda que seja algum joguinho viciante no smartphone, de acordo com a pesquisa Game Brasil 2015, feita pelo núcleo de Estudos e Negócios em Marketing Digital da ESPM.

©EDITORAÇÃO

*FONTE: PESQUISA GAME BRASIL 2015; **FONTE: PESQUISA ESA

TREINO PARA A REALIDADE

Muitas vezes, a prática de jogar videogame é relacionada à fuga da realidade. Mas cada vez mais estudos científicos vêm mostrando que a imersão em um mundo virtual pode trazer diversas vantagens ao jogador na vida real. A variedade e a complexidade dos jogos atuais estimulam diferentes partes do cérebro humano, fazendo cientistas da área trabalharem duro em pesquisas para entender os resultados do uso rotineiro dos games.

Para Alan Richard da Luz, pesquisador da USP que trabalha com a linguagem gráfica dos jogos eletrônicos, é muito simples compreender por que se engajar em um determinado game pode ser benéfico ao jogador. "Um quebra-cabeças contribui para o raciocínio de uma pessoa. Um videogame também pode trabalhar da mesma forma", afirma o especialista.

A identificação do jogador com o mundo virtual se dá de forma parecida com o que ele sente ao ler um livro, por exemplo. Assim como nem toda história prende leitores da mesma maneira, jogadores terão respostas distintas aos mesmos games. Um jogo mais simples como o clássico *Tetris*, por exemplo, requer capacidades do *gamer* totalmente diferentes do *Call of Duty: Advanced Warfare*, jogo de tiro em primeira pessoa. Enquanto o primeiro estimula a visualização das cores e coordenação de informações visuais, o segundo tende a trabalhar a velocidade de resposta e atenção dos jogadores.

"Não vou dizer que jogar videogame por dias e dias seguidos faz bem para a saúde. Não faz", conta a cientista cognitiva Daphne Bavelier, que estuda

NOS EUA, 35 ANOS É A IDADE MÉDIA DE UM JOGADOR DE VIDEOGAME**

a ação de games no cérebro, no circuito de palestras TED. "Mas, em doses razoáveis, games de ação e tiros têm efeito poderoso e positivo em muitos aspectos do nosso comportamento." Com o aprimoramento da qualidade, além da criação de novas tecnologias, a tendência é que os jogos se tornem mais atraentes e tragam mais benefícios aos usuários.

João Luís Boldrini é diretor da Faculdade Melies – que oferece curso superior em jogos digitais em São Paulo – e acredita que a realidade virtual será o próximo boom dentro da indústria. "Não é à toa que o Facebook investiu 2 bilhões de dólares no Oculus Rift", diz Boldrini, que, em seu tempo livre, gosta de jogar os títulos mais recentes do mercado, como *Guitar Hero* e *GTA V*. Neste ano, o Oculus Rift promete inserir o jogador ainda mais dentro do mundo dos videogames. Ao colocar os óculos de realidade virtual, ele poderá se sentir na pele do seu personagem e explorar o cenário a sua volta com um simples movimento do pescoço. "E já estão desenvolvendo outros hardwares para se conectar ao Oculus. Por exemplo, uma plataforma em que o jogador poderá andar e o movimento será correspondido dentro do jogo", afirma Boldrini. ■

BAZINGA!

OS MAIS VENDIDOS DA HISTÓRIA

100 MILHÕES DE CÓPIAS

TETRIS
1984
NINTENDO

82 MILHÕES DE CÓPIAS

WII SPORTS
2006
NINTENDO

71 MILHÕES DE CÓPIAS

MINECRAFT
2011
MOJANG

54 MILHÕES DE CÓPIAS

GRAND THEFT AUTO V
2013
ROCKSTAR GAMES

40 MILHÕES DE CÓPIAS

SUPER MARIO BROS.
1985
NINTENDO

A SELEÇÃO DE QUEM ENTENDE**

PARA JOGAR COM ELA

Castle Crasher (PC, XBOX 360, PS3, XBOX ONE, MAC) Vocês têm de resgatar um artefato roubado e princesas sequestradas.

Gauntlet (PC, PS4) Explorar calabouços e masmorras em dupla é mais divertido.

PARA PASSAR O TEMPO

Left 4 Dead 2 (PC, XBOX 360, PS3) Acabar com zumbis em pleno apocalipse é sempre gratificante.

Rocket League (PC, PS4, XBOX ONE) Já pensou em jogar futebol com carrinhos de controle remoto? O game chega mês que vem.

PARA SE ENVOLVER

Her Story (PC) Você tem de desvendar um crime ouvindo os depoimentos de uma suspeita.

The Witcher III: Wild Hunt (PC, XBOX ONE, PS4) Para buscar a filha, o bruxo Geralt de Rívia enfrenta inimigos e caça criaturas diversas.

FONTES: EA GAMES, NINTENDO, EUROGAMER, HEXUS, GAMECUBICLE **AS SUGESTÕES SÃO DE RODRIGO SANCHES, CRIADOR DO SITE BONUS STAGE

GAME É CULTURA

É EM QUE ACREDITA EXECUTIVO DO SESC, UM GRANDE FÃ DOS JOGOS

Quando não está em seu escritório no topo do Sesc Consolação, em São Paulo (SP), Felipe Mancebo dedica-se quase integralmente a suas paixões: filmes, séries, HQs e, claro, videogames. Aos 50 anos, o diretor da unidade, que fica no centro da capital paulista, está há quase três décadas mergulhado no mundo da cultura – já trabalhou inclusive na área de música da instituição. Em seu ponto de vista, o videogame entra no universo das produções culturais. Os games que mais o atraem são aqueles que trazem algo além de boa jogabilidade. "Aquela lógica do jogo da cobrinha, com movimentos repetitivos e objetivo de só aumentar a pontuação, é legal. Mas na ideia do game dentro de um mercado cultural, o atrativo está em outros componentes", diz. Design caprichado, beleza estética, trilha sonora e relações com acontecimentos históricos estão entre eles. Fã de consoles desde o Sega Master System, na década de 1990, Mancebo hoje prefere o Xbox. Seus jogos favoritos são as sagas *Call of Duty* (tiro em primeira pessoa) e *Assassin's Creed* (ação e aventura), além de outras séries famosas como *Red Dead Redemption* e *Batman: Arkham*. "Para mim, jogar videogame é terapêutico. Depois de uma semana caótica no trabalho, ligo o console e coloco algum jogo que precisa de estratégia. Foco naquele mundo e ponho minha cabeça no lugar", conta. "Tem vezes que passo a noite no videogame, fico oito horas seguidas jogando." Para sua sorte, a esposa não vê nada de errado na prática. "Às vezes, ela até gosta de me ver jogando." O executivo se sente melhor nas atividades do dia a dia por causa do jogo. Algumas percepções ficam mais aguçadas e ele fica mais apto a planejar suas tarefas. "Me sinto mais conectado e atento. 'Culpo' o videogame por isso."

©BRYAN LEACH

MONIQUE AL MARE

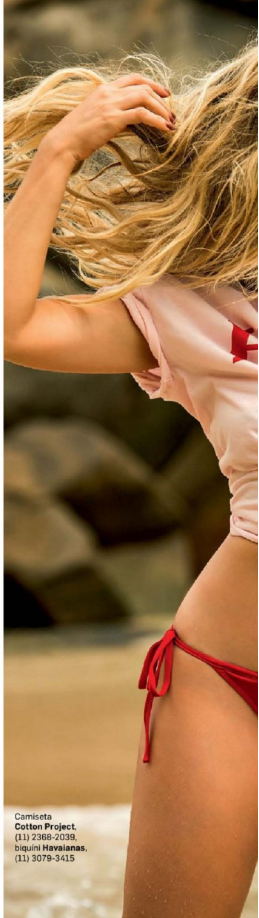
FOTOS | YURI SARDENBERG ESTILO | GREGÓRIO SOUZA

Linda, esperta e sensual, a atriz Monique Alfradique vem sacudindo a novela *A Regra do Jogo* com uma personagem engraçada e pra lá de sexy. Quer dizer, nada que se compare ao que ela vai fazer com você a partir destas páginas...

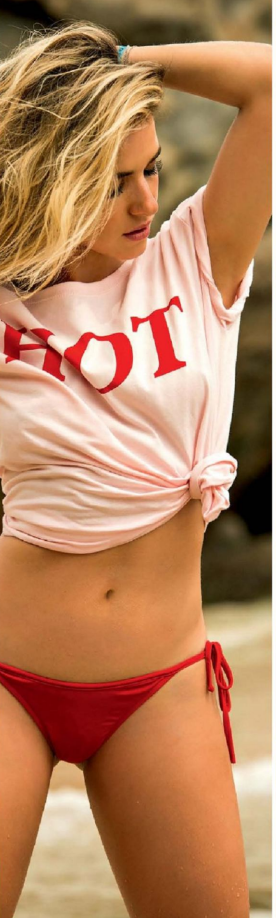
Camisa **Aramis**, (11) 3081-2214; biquíni **Cia. Marítima**, (11) 3078-7546

Camiseta **Hering**, (11) 3078-8058, biquini **Lança Perfume**, 0300-1406900

Biquíni **Loér**, (11) 98301-3030, lenço **Vitorino Campos**, (71) 3234-4186, óculos **Evoke**, (11) 3848-1289, pulseiras **Morana**, (11) 4208-8200 (usadas em todas as fotos)



Camiseta **Cotton Project**, (11) 2368-2039, biquíni **Havaianas**, (11) 3079-3415



Biquini **Loér**, (11) 98301-3030

Beleza **Teodoro Jr** com produtos NARS e Lee Stafford Produção de moda **Kaká Lobo** Assistentes de fotografia **Ana Monteiro e Bernardo Cuimon** Tratamento de imagem **Marisa Tomas/CTI**

DE PARAR AS ONDAS

A atriz Monique Alfradique foi à praia, como costuma fazer desde sempre, e deixou Netuno, nossa equipe e as ondas em estado de choque. Ela já vem fazendo isso na novela *A Regra do Jogo*, mas aqui se superou!

POR | PEDRO SÓ

"TAVA UMA DELÍCIA". Quem diz é ela mesma, ao descrever a sessão de fotos que esquenta estas páginas. "O corpo está exposto, mas de uma forma natural. O ambiente é sedutor, todo mundo já está meio despido mesmo", desenvolve. Nascida e criada em Niterói, a cidade sorriso com a melhor vista para o Rio de Janeiro, Monique Alfradique posou muito à vontade, aproveitando a rara manhã ainda amena pré-verão carioca. Deu para lembrar infância e adolescência de gata de praia, quando curtia recantos paradisíacos na entrada da Baía de Guanabara.

Mesmo engajada desde muito cedo na carreira de atriz (também foi paquita por cinco anos), passava tardes em lugares que nem os cariocas sacam, como Imbuí e Praia de Fora, que têm acesso controlado por causa da proximidade com áreas militares. "Curtia tudo sem preocupação com o sol", lembra. Hoje, aos 29 anos, ela ainda foge sempre que pode para a Praia de João Fernandes, no centro de Búzios, a 170 km do Rio. Na inspiração para as poses, buscou a naturalidade sexy das fotos históricas de Brigitte Bardot que revelaram ao mundo o balneário fluminense, em 1964.

"Eu carrego muito a energia dos personagens que interpreto", define a atriz, que atualmente seduz e faz rir na novela das 9 da Globo, *A Regra do Jogo*. Na trama, ela é uma estilista que, afogada em dívidas, se muda com o marido do Leblon para uma favela. Lá, explora o funk, a sexualidade do vizinho e outros modelos de comportamento. "Fiz o teste para outro papel, mas a Amora *[Mautner]*, diretora, se surpreendeu com o meu lado de humor. Foi ótima essa quebra."

Monique vem encenando há mais de um ano a comédia *Qualquer Gato Vira-Lata Tem uma Vida Sexual mais Sadia que a Nossa*, de Juca de Oliveira. Orgulha-se de ter criado alguns cacos incorporados ao texto. E anima-se com a perspectiva de passar parte de 2016 em cartaz em São Paulo, onde mora o namorado, o empresário Gabriel Sala. "Detesto rotina. Isso pode ter sido positivo para um relacionamento a distância. Mas adoro as mil opções culturais que a cidade oferece. Será ótimo."

A nudez em cena não é problema. "Se estiver no roteiro, fazendo sentido, é normal, supernormal." Nas areias de Grumari, porém, Monique "só brincou". Com 1,60 metro de altura, ela conta que sua magreza é conquistada. "Não sou longilínea. Preciso me cuidar e suar pra ficar bem." Mas o encanto mignon esconde certos atributos. Monique adora praticar boxe, e seu golpe favorito é o *jab* de direita. "Mas eu só acerto o saco!", comenta, referindo-se aos acessórios de treino.

Adepta do crossfit e de suas múltiplas combinações de malhação, desde 2014 Monique também domina os rodopios do pole dancing. Mostrou isso na minissérie *A Segunda Vez*, do Multishow, estrelada por Marcos Palmeira na pele de um cafetão. "Visitei duas casas de prostituição e conversei com garotas de programa. Não podia ser de outra maneira", conta.

O passado de paquita nunca atraiu bullying. Ela lembra orgulhosa ter recebido comentários positivos da temida crítica Barbara Heliodora, pela atuação na peça *Lembranças de um Sonho*. "Também fui criticada por ela, quando fiz *A Mentira*, de Nelson Rodrigues. Mas essa marca todo mundo tem no currículo", brinca. Monique é uma graça, mas muito mais que isso. ■

Biquini **Flavia Aranha**, (11) 3031-1703, óculos **Dior**, 0800-7012097, canga **Dress To**, 0800-0218081

CLUBE DA PISCINA PERFEITA

O que você precisa saber para armar a melhor pool party deste verão

POR | RODRIGO LEVINO

Dá para transformar sua piscina numa Disney adulta, hein!

© GETTY IMAGES, DIVULGAÇÃO

AH, O VERÃO E SEUS INÚMEROS PRAZERES! Um deles, você sabe, pode ser passar horas com os amigos de molho na piscina, bebendo bons drinques, jogando conversa fora e curtindo um baita som. É com isso – e algumas coisinhas mais – que se faz uma boa pool party. Por isso reunimos dicas fundamentais para incrementar sua balada molhada, do protetor solar à after party, para você curtir até o sol se pôr. Quantos amigos? Fica por sua conta, mas um *petit comité* dá menos trabalho para, digamos, ser produzido. Agora é mergulhar de cabeça!

A MELHOR HORA

Lembre-se que entre 11h e 16h a incidência de raios solares atinge o pico, então o ideal é buscar um meio-termo, começando o esquenta por volta das 10h, por exemplo, e tomando alguns cuidados. Antes de mais nada: protetor solar fator máximo. Procure deixar bebidas e comidas próximas e à altura da piscina, assim a movimentação diminui um pouco e com isso o risco de escorregões na área molhada.

O QUE VESTIR

Esqueça a sua sunga branca sem forro e corra para a seção estilo desta edição (e da de dezembro também), onde você encontra boas dicas de trajes para praia ou piscina.

O QUE BEBER?

Além da clássica cerveja (invista nas pilsner), vá de vinhos leves, refrescantes e saborosos como os verde, de Portugal, os rosé e, claro, drinques de fácil execução (afinal, você não vai querer perder tempo, né?), como a versão abaixo do bon jour.

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de suco de melancia
- 1 colher de sopa de xarope de menta
- 1 canela em pau
- Espumante, cava ou champanhe

MODO DE PREPARO

Junte o suco e o xarope numa taça flûte ou num copo alto e complete com espumante, cava ou champanhe a sua escolha. Finalize com a canela.

O QUE OUVIR

Nós da VIP até curtimos um sambinha, mas achamos que piscina não é lugar apropriado para papos chatos sobre as letras de Chico Buarque, então cola nos serviços de streaming (Spotify, Deezer, Apple Music) e escolha a melhor e mais animada playlist. Se a sua pilha for música eletrônica (deep house, balearic), cola na série Sunny Disco, do DJ Fiervo, com mixtapes detalhadas para um bom verão: SOUNDCLOUD.COM/FIERVO

O QUE COMER

Vá de petiscos leves que deem uma mínima estrutura para você aguentar a bebedeira, vide tartines e ostras (leia mais na seção Conexões). A conta é simples: calor + bebida = desidratação. Então tenha à mão frutas e picolés (e água) para refrescar e hidratar o organismo.

E DEPOIS?

A pool party pode funcionar como um belo esquenta para a balada da madrugada (claro, com um descanso entre uma coisa e outra), ou você pode, por exemplo, emendar com um jantar simples e revigorante. Prefira peixes e frutos do mar, que têm preparo rápido, vide o badejo no papillote, que pode ser preparado logo após os últimos mergulhos. A partir daí, a noite é uma criança!

BADEJO NO PAPILLOTE

INGREDIENTES

- 2 postas de abadejo limpas
- 2 tomates sem sementes com a pele cortados em cubos
- 2 colheres (sopa) de uva-passa
- 4 talos de aspargos cortados em rodelas
- ½ taça de vinho branco
- Azeite de oliva extravirgem,
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Papel-manteiga

MODO DE PREPARO

Numa frigideira, refogue com um pouco de azeite os tomates, a uva-passa e os aspargos. Junte o vinho branco e reduza à metade. Tempere com sal e pimenta. Corte o papel-manteiga em dois quadrados em um tamanho que caiba os filés e coloque, com cuidado, as postas temperadas com sal e o molho por cima. Junte as duas pontas opostas do quadrado e enrole o papel fechando o papillote até as laterais. Leve ao forno preaquecido 180 graus por 20 minutos. Sirva no próprio papillote.

Sapateado, vestido colado e tabernas... Don Juan não era bobo

VINHO, SUOR E SEVILHA

NOSSO REPÓRTER SAFO PERCORRE AS RUELAS NOTURNAS DA VELHA CIDADE DE DON JUAN EM BUSCA DE ANTIGAS TABERNAS E DE, VÁ LÁ, UMA DANÇARINA DE FLAMENCO SUADA

POR | ESTEVES C. GUERRA

POR CAUSA DO PIAR incorretamente meigo de uma revoada de andorinhas eu desperto. Tento me livrar daquela prematura vigília, imergindo novamente no quimérico mundinho do sono. Mas uma sede saárica me convence: já estou acordado.

Olho ao redor e reconheço um armário soaberto de madeira pálida, com algumas camisas minhas penduradas, um ventilador mixuruca e a meio metro da cama uma janela com o caixilho de madeira apodrecendo que dava para um típico pátio andaluz. Lembro-me com alívio estar em Sevilha, num quarto alugado no Corral del Conde, ótimo custo-benefício na cidade, que me fora indicado por uma amiga portuga, dançarina de flamenco. Situado em um edifício do século 16 (Calle Santiago, 27), esse antigo patio de vecinos foi convertido num conjunto de apartamentos, que hoje é alugado para artistas, velhotes e viajantes. Parece que estamos em um cenário do Zorro, só que sem espadachins de barbicha. Alpendres de madeira, decorados com vasos de plantas, trepadeiras, barris e gaiolas, debruçam-se ao redor de um pátio central empedrado, que ostenta no centro um chafariz. Tudo isso por justos 50 euros a noite.

Entretanto, se você já estava hedgiado em euro e a crise cambial não lhe deu a graça da visita, bem perto do Corral há também um hotel-butique ótimo e elegante. O Posada del Lucero fica igualmente em um edifício do século 16, que é patrimônio cultural da Espanha, só que tem uma fachada estilosa de ferro sujo e lençóis de fio egípcio.

Ora, tudo isso era para dizer que eu acordei com uma ressaca que também deveria ser tombada pelo patrimônio histórico, e eis-me flanando pelas paralelepipedais vielas de Sevilha. Surpreendo-me a mastigar uns versos sacanas do poeta João Cabral de Mello Neto:

"Só em Sevilha o corpo está / com todos os sentidos em riste / sentidos que nem se sabia / antes de andá-la / que existissem / sentidos que fundam num só / viver num só o que nos vive, / que nos dá a mulher de Sevilha / e a cidade ou concha em que vive".

"Eu devo ter recitado", cogito com meus botões, "essa lorota deluxe para algum ouvidinho decotado na noite passada"; mas apenas vagamente essa ideia me admira.

Adentro uma velha taberna, em frente à fachada norte da catedral – que, aliás, é um mosaico de estilos arquitetônicos imperdível –, decidido a me recuperar. O Bar Gonzalo, fundado em 1920, a julgar pelo aspecto ordinário de suas mesas externas, parece arapuca de turista. Mas não é. Lá dentro se elabora o suprassumo dos corretivos de ressaca: os huevos al nido, uma espécie divinal de picadinho de carne ensopada sobre uma cuia de batata palha caseira engalanada com um ovo poché a se desmilinguir por cima. Peço também um copo de vinho da casa, para acalmar as mãos que tremem. Finda a refeição, suplico que me deem a senha do *wi-fi*: sevillanoviadelmundo. Bingo!, agora me lembro das peripécias cometidas na noite anterior.

Minha intriicada missão autoimposta era descobrir um legítimo flamenco que não fosse turístico. Eu insistia em topar com uma Carmen cadeiruda, olhos de cigana sobre um cigarro pendurado em lábios encarnados, que me levasse, como no filme do Woody Allen, a uma taberna de flamenco em pleno ano de 1850, apinhada de toureiros e poetas tísicos. Para tal, em vez de ir direto a uma casa de flamenco, deixei que a noite caísse. Olé!

Torre de la Giralda, na catedral de Sevilha, e os bares onde você vai cometer seus pecados: Casa de la Memoria, Bodega Santa Cruz...

O plano era protejer-me nos bares sevilhanos, para me inteirar do mapeamento etílico local. E foi o melhor que me poderia acontecer: os bares velhos de Sevilha, e são muitos, se não ostentam a grandeza de sua catedral, enaltecem a alma a tão elevados cúmulos.

A ronda iniciou-se pelo bar Las Teresas (Calle Santa Teresa, 2), uma simpática bodega de esquina, fundada em 1870, que fica no bairro de Santa Cruz. Um austero balcão em L, de pedra branca, é o epicentro desse espaço apinhado de quadros nas paredes e presuntos balançando no teto. Um teto de madeira verde-chá, aliás, sobre banquetas pesadas de pau escuro espalhadas pelo imponente piso de mármore. Já era fim de tarde, e o bar estava recheado de gente barulhenta saindo do trabalho e de controle. Para começar a noite, costumo abrir o apetite com um xerez seco. Existe toda uma gama de xerez seco, chamado de fino, que tem uma mineralidade exacerbada, e são ótimos para acompanhar frutos do mar. Comi umas ovas com cebola e azeite, e salada de polvo. Mas um prato obrigatório em qualquer boteco sevilhano é a espinaca com garbanzos, uma porção de espinafre e grão-de-bico cozidos, com marcante sabor de cominho, que é dos melhores petiscos boêmios de todos os tempos.

Na sequência, caí numa outra taberna tradicional, ali perto, a Bodega Santa Cruz, que fica na Calle Rodrigo Caro, 1. Atrás de uma varanda de pé-direito alto, sustentada por colunas "romanas", encontra-se esse botequim muito popular ao fim de tarde. Suas especialidades são sandubas de pringás (prato tradicionalíssimo das áreas rurais da Andaluzia, que consiste de todo tipo de carne cozida por muito tempo até se desfazer), e bolinhos de bacalhau.

Depois de vistoriar uns outros bares menos publicáveis, dirigi-me finalmente a uma casa de flamenco, a La Carbonería (Calle Levíes, 18). O lugar é pitoresco, descontraído, e pode ficar bem cheio nos fins de semana. Em frente a um bar azul, e sob um telhado de zinco, três fileiras de bancos e mesas compridos, como nas cantinas de escola, acolhiam locais e turistas embaralhados, que bebericavam vinho branco ou cerveja de pressão. O flamenco ali é sempre executado por pessoas normais, sem afetação nem fantasias. Foi o que aconteceu naquela noite, depois de um apresentação melancólica de guitarra tocada por um jovem de calças jeans e camisa polo.

Acontece que ao meu lado, nesse bancão comunitário, acomodava-se uma grupeta de três juvenis nipônicas que, apesar do ar de poucos amigos, atiçaram meu espírito fraternal que

© GETTY IMAGES
© DIVULGAÇÃO

prega a relação pacífica (e quem sabe, magnífica) entre os povos. Uma delas, ainda por cima, parecia viver em pleno século 19, enfiada num vestido cor de malva e equilibrando na cachola um inapropriado chapéu de aba longa. Seu semblante era alvo, mas logo ruboresceu ao notar minha teimosa saraivada de olhares já um tanto encachaçados.

Lancei a isca para a mais feinha do grupo, com pinta de líder, resmungando que aquilo não era propriamente flamenco (mentira!) e confessei conhecer um hotspot de cultura andaluza. E como quem não arrisca não petisca japonesas, em dez minutos eu estava caminhando por alcoolizadas vielas labirínticas, com três japas risonhas e rosadas.

Às 22h começaria o show de dança flamenca na Casa de la Memoria (Calle Cuna, 6), centro sério de cultura local, frequentado pelos melhores *bailaores* da região. E sobre um pequeno palco, bem próximo dos cerca de 30 espectadores espalhados em três fileiras de poltronas, uma colorida e aromática formação de quatro apetecíveis jovens começou a dançar. Regidas por berros roucos e uma guitarra agreste, dedilhada com severidade por um músico cinquentão, elas se revezavam na arte de girar o corpo sem mexer a cabeça, de desmunhecar freneticamente, de dar reboladinhas estáticas – numa sensualidade seca e mineral, como o próprio vinho andaluz. De vez em quando, alguma soltava um urro de incentivo incompreensível, que mais parecia reclamação. Eram lindas meninas, de cabeleira presa, cravo na orelha, vestido rodado, que batiam palmas e gritavam feito loucas ou bruxas enquanto uma delas bailava no centro, desfechando golpes convictos no ar.

Uma hora depois, estavam envernizadas de suor. Fiquei imaginando como não seria o layout sudorífero atrás de seus joelhos, ou no vale lombar de suas costas, no nuvioso segredo de suas virilhas. Excitado na poltrona, tentei algum contato físico ou visual que fosse com a chapeuzinho japônica do meu lado, mas ela parecia estar taradinha pelo seu smartphone.

Como o show terminasse, percebendo minhas amigas orientais se pirulitando e minha embriaguez arrefecendo, busquei abrigo em um fantástico bar num beco atrás da Casa de la Memoria, o Manolo Catena, fundado em 1952 (Calle Santa M. de Gracia, 11). Nesse balcão de esquina, sem cadeiras nem mesas, pedi meio litro de vermute de barril, e comi huevas de maruca (incríveis fatias de ovas defumadas, avermelhadas por fora e amarelas por dentro). Quando já estava fazendo amizade com o próprio Manolo, não é que as mesmas dançarinas deslizam para dentro do bar e clamam por cerveja?

> "UM LITRO DE VERMUTE DEPOIS, QUATRO MOÇAS ME LEVARAM AO TEMPLO DOS BOTECOS"

Constrangido pela volúpia que evaporava das muchachas coloridas, fiquei quieto, bebericando e contando moedas imaginárias nos bolsos. Avaliei inapropriado um reles turista quase sóbrio puxar papo com o que parecia ser a personificação erótica da cultura local. De repente, uma delas se descolou do bando, que dissimulava contidas risadinhas, e me perguntou se eu havia gostado do show. Disse que muito, duplamente acossado e com fervor. E depois de quebrado o gelo com as introduções de hábito, confessei ao quarteto das ninphets que eu estivera mesmo a espera de alguém que, tal qual no filme *Meia-Noite em Paris*, me levasse ao passado de Sevilha, a uma taberna perigosa e suarenta, cheia de bandoleiros e artistas. Riram-se.

"Zaz, ganhei as quatro no ato!", pensei. E um litro de vermute depois, com menos 50 euros no bolso, Lucia, Alba, Elena e Blanca – acho que eram esses os nomes –, conduziram-me, e mais uns amigos insignificantes, ao que viria a descobrir depois ser o templo dos botecos, não só de Sevilha, mas de toda a Europa: El Rinconcillo. Essa casa, que fica na Calle Gerona, 40, foi fundada em 1640 e é um dos bares mais antigos do mundo. Já passara da meia-noite, e o local parecia cerrado. Elas golpearam a porta até que um garçom malhumorado abriu sem tirar os olhos da vassoura que trazia em uma das mãos.

Meu esforço contemplativo, já imodicamente bêbado, tentava dar conta de todos os detalhes do ecossistema decorativo de um bar que, até então, só existia no meu estoque de desejos. Teto de madeira trabalhada, arabescos mouriscos de azulejo até a metade das paredes, uma muralha inteira de prateleiras cor

O "templo" El Riconcillo: fundado em 1640, o bar é um dos mais antigos do mundo

creme, preenchidas por todos os espíritos e fermentados da Andaluzia. O chão era um oceano de guardanapos. Com a entrada da trupe, a atmosfera local nitidamente se alterara: quem estava cansado ficou apreensivo, e até os empregados que já pensavam em ir para suas casas demostravam um sinal de renovação, como que dizendo: "Antes era treino, agora, com este bar fechado, e dançarinas e músicos pra dentro, a noite estreia".

Pedi uma rodada de orujo – a célebre cachaça de vinho espanhola, algo como uma grapa, se me permitem a licença. Os velhotes que ali apoiavam seus cotovelos entediados no balcão me olharam feio. Brindamos, e eu me senti no eldorado dos boêmios. Se contar, ninguém acredita, mas na sequência um dos insignificantes amigos das coreógrafas saca uma guitarra de uma mochila de brim e começa a soltar a voz, em roufenhas e melodiosas exclamações, como que travando um secular bate-boca com aquelas paredes sebosas. Um show e tanto.

Um bom tempo depois, ao voltar do banheiro pela terceira vez, dei de cara com Lucia, uma das *bailaoras*. Lucia era baixinha, cabelos negros e lustrosos, partidos ao meio e presos num rabo de cavalo trançado, com uma rosa artificial no topo. Usava um vestido branco de bolinhas pretas irregulares, de mangas compridas e fechado até o pescoço. Só se via seu rosto sorridente e simétrico, da cor do trigo queimado, que no momento me olhava com um certo sobressalto. Lucia disse ao léu umas palavras que não compreendi, me deu as costas e entrou por uma porta que parecia guardar o estoque de bebidas e algum material de escritório. Segui-a.

> "LUCIA, SUADA, APROXIMOU AS MAMAS DO MEU CORPO, ANTES DE ME BEIJAR EM CÂMERA LENTA"

Pés unidos, costas eretas, Lucia alçou os braços num movimento amplo e solene como quem rogasse aos céus, girou a cabeça para o lado, e começou a bambolear lentamente as ancas, sem mover os ombros. Era como se ela fizesse a versão lenta e sensual – e só para mim e num depósito sujo de bebidas – daquilo que há pouco fazia para uma plateia de gringos. Hipnotizado, fiquei uns minutos assistindo àquela menina efetuar minimovimentos, pontiagudos e lacônicos, cantarolando baixinho um flamenco cheio de esperança. Um velho aparelho de fax, sobre a mesa desarrumada, me lembrava que eu ainda não havia voltado ao século 19. Mas quem se importa com os anos, quando o flamenco em pessoa o tranca num quartinho escuro?

E Lucia, novamente orvalhada de suor na maçã do rosto, aproximando sua ginga e suas mamas do meu corpo acuado contra as costas da porta fechada, voltou falar embaralhado antes de me emprestar os lábios num beijo em câmera lenta. Passou a me ofertar os flancos do pescoço, e a dar os mesmos gritinhos que dava durante a dança, só que numa lamúria sussurrada. Senti o grosso tecido daquela fantasia de cigana com minhas mãos, que procuravam sopesar sua formosura carnosa por debaixo do pano. O vestido era longo e farfalhado, e eu me afogava naquela cortina branca de bolinhas pretas.

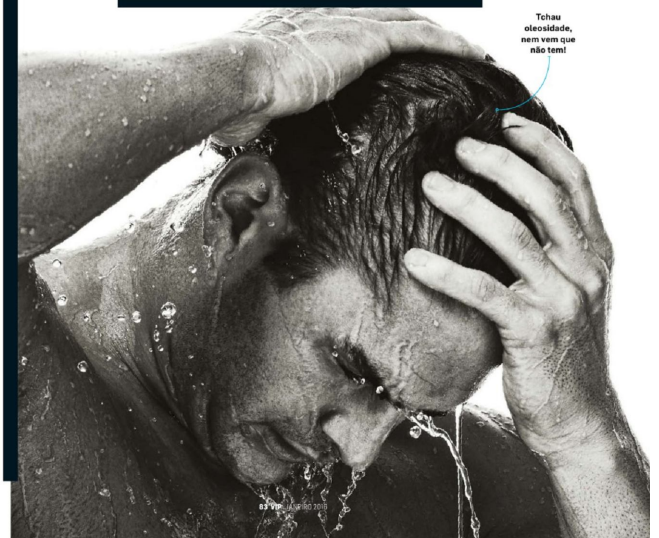
Involuntariamente minha vista fixou-se no canto da sala, e tive a impressão de que, onde jazia o fax, existia agora só um toco de vela apagada. Lembrei-me de João Cabral: *"Viver num só o que nos vive / que nos dá a mulher de Sevilha / e a cidade ou concha em que vive"*. E então me dei conta de que Lucia era de fato a encarnação de Sevilha. E Sevilha me abraçava e me beijava e me cobria com seu manto de noite invertida: noite branca pintalgada de estrelas negras. Sevilha, a namorada do mundo. ■

© DIVULGAÇÃO

FIQUE + ATRAENTE

UM GUIA PARA VOCÊ CUIDAR DA PELE DO ROSTO E DOS CABELOS, DUAS ARMAS DE SEDUÇÃO QUE SOFREM BASTANTE COM O CLIMA DA TEMPORADA

POR CLÁUDIA DE CASTRO LIMA



©ISTOCK

DE CABEÇA FEITA

NADA DE USAR O XAMPU GRÁTIS DO HOTEL. DESCUBRA AQUI O PRODUTO IDEAL PARA LEVAR NA SUA VIAGEM DE FÉRIAS, SEJA QUAL FOR O DESTINO

UM DOS PRINCIPAIS ERROS na escolha do xampu (e, consequentemente, no aspecto de seu cabelo) é justamente não escolhê-lo – e usar qualquer um que esteja à mão, que pode não ser o ideal para seu tipo de fio. Portanto, por mais cheiroso que seja, só use xampu grátis de hotel em último caso. "No verão, é importante usar produtos que tenham filtro de proteção solar, ativos de proteção da cor (como vitamina E ou outro antioxidante) e ativos hidratantes e nutritivos", diz a dermatologista Daniela Schmidt Pimentel, da Clínica Ephesus e do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo. Com este miniguia que preparamos, você vai descobrir o produto ideal para seu nécessaire de viagem.

↘ FIM DE SEMANA NA PRAIA

Seu cabelo vai ficar mais oleoso com o calor, com aspecto de sujo. "Isso ocorre porque, com as altas temperaturas, as glândulas sebáceas produzem mais sebo e entopem os folículos capilares. Além disso, o suor deixa a cabeça mais úmida", diz a dermatologista. Por outro lado, o sal da água do mar resseca os fios. "Ele intensifica os efeitos destrutivos dos raios solares, que atingem a proteína que forma o fio, a queratina, partindo-a em pequenos pedaços."

CUIDADOS NECESSÁRIOS

Opte por xampus específicos para cabelos oleosos e intercale-o com xampu neutro. "O ideal é massagear bem o couro cabeludo, para retirar o acúmulo de sebo. Evite passar condicionador na raiz e também o uso de água quente", aconselha Daniela. E use boné quando estiver no sol.

↘ 1 SEMANA NA ESTAÇÃO DE ESQUI

Seu cabelo pode ficar oleoso por causa do hábito de usar gorro – isso também facilita o surgimento de fungos e bactérias no couro cabeludo. Outro problema que pode ser agravado, por causa da baixa umidade do ar, do vento e do frio, é o da dermatite seborreica, que provoca a horrenda caspa.

CUIDADOS NECESSÁRIOS

Evite ficar com gorro o tempo todo – você pode tirá-lo quando estiver dentro do chalé ou dos restaurantes e bares. E, por mais tentador que seja, nada de tomar banho muito quente. A temperatura alta da água retira a oleosidade natural do couro cabeludo, que, para compensar, produz mais óleo. Opte por produtos fortificantes, para que os cabelos não quebrem muito por causa do frio. Por fim, mas não menos importante: não saia do hotel com o cabelo molhado. Ele pode congelar.

SEM BRILHO EM TRÊS MINUTOS

É ESSE O TEMPO QUE VOCÊ VAI GASTAR DIARIAMENTE PARA SE LIVRAR DA INGRATA OLEOSIDADE NO ROSTO E DOS POROS ABERTOS

O BRASILEIRO BRILHA MUITO. Mais do que as pessoas que moram em países mais frios. Isso tem a ver com o clima daqui, úmido e quente. O problema piora no verão: com o calor, o aspecto brilhoso aumenta ainda mais, porque o corpo entende que o sebo funciona como uma barreira para o sol e também como proteção para que a pele não perca hidratação. Mas vamos falar de coisa boa? É bem fácil se livrar dos poros abertos e do óleo: é preciso cerca de três minutos por dia. Duvida? Veja aqui a solução dada pela dermatologista Claudia Marçal, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da American Academy of Dermatology, em quatro passos.

1. LAVE

TEMPO: 20 SEGUNDOS

"Lave o rosto com água em temperatura ambiente para fria, duas vezes ao dia, com sabonete de controle da oleosidade à base de extratos como hamamélis, calêndula, ácido salicílico, melaleuca, hortelã, entre outros", afirma a dermatologista. Esses compostos, segundo ela, promovem adstringência e limpeza mais profunda para remoção do sebo produzido em excesso.

U.SK Cleaning & Toning
UNDER SKIN **R$ 99** 0800-7298700
Tem ativos calmantes cicatrizantes e extratos como o de hamamélis e calêndula

Anti-Blemish Solutions Cleansing Gel
CLINIQUE **R$ 99** CLINIQUE.COM.BR
O sabonete remove bactérias, sujeira, excesso de oleosidade e impurezas

Oily Solution Sabonete Equilibrante
ADCOS **R$ 103,50** LOJAADCOS.COM.BR
Remove a oleosidade excessiva e desobstrui os poros

2. ESFOLIE

TEMPO: 2 MINUTOS

O esfoliante deve ser usado entre duas e três vezes por semana – se usar todos os dias, o problema pode agravar. O produto deve ter, segundo Claudia, ativos naturais, como casca de arroz ou semente de apricot. Eles promovem renovação da pele e desincrustam as proteínas mortas e o sebo presente nos orifícios dos poros. "Aplique na pele molhada, após lavar com o sabonete, massageie com movimentos circulares e deixe ficar por dois a três minutos antes de enxaguar."

Loção Esfoliante Purificante Control
TOM ROBINN **R$ 83** SHOPAMEN.COM.BR
Sua fórmula age sobre as glândulas sebáceas, eliminando o brilho

Clindo Pele Acneica Esfoliante
STIEFEL **R$ 80,80** 0800-704 31 89
Restaura a pele, remove as células mortas e ajuda a evitar cravos e espinhas

Creme Esfoliante RLMT2
KOSMEIN **R$ 68** KOSMEIN.COM.BR
Remove impurezas e células mortas com os pequenos grânulos esfoliantes de sua fórmula

PRAIA

Combat
KEUNE **R$ 82,50**
KEUNE.COM.BR
Para cabelos oleosos e indicado para controle da caspa, tem propriedades anti-irritantes e fórmula de limpeza suave

Isotonic Shower Gel
DR. JONES **R$ 33**
SEPHORA.COM.BR
O xampu é neutro, refrescante e para cabelo e corpo – portanto, superprático para viagens

ESTAÇÃO DE ESQUI

Rock a Holic Dirty Secret
TIGI **R$ 119**
0800-7089440
Boa opção para aquele dia em que o frio tirou sua coragem de lavar o cabelo, este xampu a seco absorve o excesso de oleosidade e dá sensação de frescor

All Soft
REDKEN **R$ 79,90**
REDKEN.COM.BR
A fórmula com óleo de argan é 15 vezes mais hidratante e ajuda a tratar os cabelos quebradiços

CAMPO

Bed Head for Men Wise Up Scalp
TIGI **R$ 93,50**
0800-7089440
Tem tecnologia que promete manter a hidratação do cabelo e ainda refrescar o couro cabeludo

Arganoil from Morocco Nourishing Shampoo
LEE STAFFORD
R$ 77,90 0800-7733459
Restaura e melhora a hidratação do cabelo e doma os fios ressecados

15 DIAS NA CASA DE CAMPO

Além dos problemas causados pelo calor e pela exposição ao sol, seu cabelo vai sofrer com a ação do cloro da piscina. "Essa substância deixa os fios ásperos e com bolhas, pois causa o desprendimento da parte da cutícula", explica Daniela. O resultado? Cabelos ressecados e arrepiados.

CUIDADOS NECESSÁRIOS

Lembre-se de usar chapéu ou boné quando estiver exposto ao sol. Procure um xampu que ofereça boa hidratação e, se possível, faça uma hidratação a cada semana. "É recomendado lavar os cabelos a cada dois dias, em dias alternados", diz a dermatologista. "Mas, independentemente disso, é importante lavar bem os fios todas as vezes em que eles forem expostos à água da piscina."

3. HIDRATE

TEMPO: 10 SEGUNDOS

"Utilize pela manhã hidratante em sérum, em veículo aquoso ou à base de ácido hialurônico, no rosto e pescoço, para promover hidratação e revitalização", diz a médica. Essa etapa ajuda a manter a molécula de água na pele e evita a produção de gordura como efeito rebote da pele desidratada e que reage aos agressores ambientais, entre eles mudança de temperatura e umidade, poluição, exposição ao calor e estresse.

Normaderm Skin Corrector
VICHY **R$ 89,90** VICHY.COM.BR
Atua na acne, nos poros, no brilho e ainda nas manchas e tonalidade irregular da pele

Hydracure Hidractiva
GERMAINE DE CAPUCCINI **R$ 229** GERMAINE.COM.BR
Com textura leve, ácido hialurônico e água termal. Hidrata na hora

Effaclar Anti-idade
LA ROCHE-POSAY **R$ 160** LAROCHE-POSAY.COM.BR
Tem fórmula com ácidos que hidrata a pele oleosa e, de quebra, ajuda a tratar marcas de expressão

4. PROTEJA

TEMPO: 10 SEGUNDOS

Passe logo cedo, antes de sair de casa. Opte por protetores com texturas matificantes, secas, fluidas ou oil free. O FPS deve ser sempre maior que 15.

Ensolei Toque Seco FPS 30
PROFUSE **R$ 61,50** PROFUSE.COM.BR
A fórmula absorve o sebo excessivo e dá ação matificante imediata

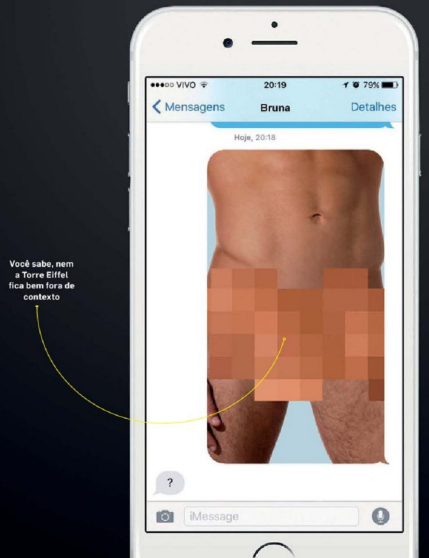
Anthelios Airlicium FPS 30
LA ROCHE-POSAY **R$ 87** LAROCHE-POSAY.COM.BR
Controla oleosidade, é matificante, disfarça poros abertos e deixa a pele com sensação de limpa por nove horas

Invisilight FPS 50
L'ORÉAL **R$ 54,50** 0800-7016992
Garante acabamento invisível, com textura de sérum e absorção imediata

DEPOIS DO NUDE, DICK PICS. WHAT?

QUANDO MANDAR (NUNCA) E QUANDO NÃO MANDAR (SEMPRE) FOTOS DE SEU MEMBRO PARA ELAS

POR | RENZO MORA



O SEXÓLOGO ALFRED KINSEY pesquisou, nos anos 1940 e 1950, a diferença entre homens e mulheres diante de imagens sexualmente sugestivas. Foram 17 mil entrevistas no total e ele concluiu que 54% dos homens se excitavam com esse tipo de visão – contra apenas 12% das mulheres.

Claro, muita coisa mudou de lá para cá, mas os sexólogos contemporâneos – usando medidas modernas como o fluxo sanguíneo genital e a análise da dilatação das pupilas – continuam acreditando que mulheres são muito menos ligadas no visual do que homens quando se trata da construção do processo de excitação.

Psicólogos evolucionistas têm uma explicação. Eles dizem que nos primórdios da humanidade os homens – para espalhar aquilo que Richard Dawkins brilhantemente batizou de gene egoísta – tinham muito a ganhar tendo relações com o maior número possível de mulheres.

Fica claro que nesses tempos primordiais as leis de divórcio, os testes de DNA e a prisão por falta de pagamento de pensão alimentícia ainda não estavam devidamente regulamentados.

As mulheres, por sua vez, com a responsabilidade da gravidez, se beneficiaram ao se mostrar mais seletivas com as características que escolhiam para combinar com as suas e levar adiante a linhagem.

Esse tempo passou, mas as marcas biológicas não se apagaram totalmente.

Por isso o cérebro masculino foi treinado para responder mais positivamente a estímulos visuais de mulheres atraentes sem roupa. Para nós, isso é uma lembrança do imenso cardápio disponível para potencialmente levar a descendência adiante.

Para as moças... bem, nem tanto.

Pode parecer óbvio, mas muitos homens ignoram esse fato.

Anthony David Weiner, um político americano que vinha crescendo rapidamente na preferência dos eleitores, é um deles. Ele renunciou a seu cargo no Congresso em 2011. Seu erro: mandar fotos de seu pênis para algumas eleitoras pelo... Twitter!!

Dois anos depois, quando o escândalo estava mais ou menos esquecido e ele concorria à prefeitura de Nova York, mandou novas fotos (da mesma parte da anatomia) para uma moça de 22 anos – com o hilariante pseudônimo de "Carlos Danger" (aparentemente, o fato de Weiner ser uma gíria americana para pênis não era ridículo o bastante).

Em 2013, a CNN revelou que um órgão *(no pun intended)* do governo americano estava tendo dificuldade em lidar com o crescente volume de fotos de piroca sendo enviado por meio do celular por seus empregados. Tratava-se, nada menos, do... FBI.

Sim – os SACs (Special Agents in Charge), em vez de caçarem criminosos, estavam caçando os melhores ângulos para imortalizar seus pênis.

A diretora assistente do Bureau Candice Will disse à emissora: "Quando você recebe um BlackBerry do FBI, é para uso oficial. Não é para escrever sacanagem para mulheres de outros departamentos que você acha atraentes ou para mandar fotos de si mesmo pelado. Não é para isso que o FBI dá um BlackBerry".

Dois dados surpreendentes:

- Os agentes do FBI ainda usam BlackBerry
- Homens treinados nas mais rigorosas condições de segurança acham uma boa ideia municiar moças com fotos de suas pistolas *(pun intended)*.

Com relação à epidemia global de dick pics, vale lembrar o seguinte:

FATO 1 Mulheres não se entusiasmam como os homens diante de imagens de nus. Fotos de pênis eretos em close – independentemente do filtro, luz, produção – não são páreo das fotos que recebemos de qualquer parte do corpo delas (incluindo cotovelos e calcanhares).

FATO 2 Mandar fotos de pênis é mais ou menos como presentear flores. Dar flores para as meninas é ótimo. Receber flores delas é até engraçadinho, mas, ao mesmo tempo, tem um travo de esquisitice. Dick pics são flores na contramão. Receber fotos de garotas nuas é ótimo para nós. Para uma moça no meio de uma reunião, o surgimento da foto do seu membro pode não ser a coisa mais adequada do mundo.

FATO 3 Uma ereção só é lisonjeira quando apresentada ao vivo e em cores. Numa foto, pode ser uma ereção matinal totalmente desprovida de conteúdo erótico (alguns sexólogos, aliás, arriscam a hipótese de que a chamada *morning wood* só serve para evitar que urinemos na cama), pode ser estimulada por algum filmete da internet ou – muito pior (na cabeça delas) – pela visão de uma vizinha ou colega de trabalho especialmente chamativa.

FATO 4 A maior parte das mulheres considera fotos de pênis:

- Ridículas
- Repulsivas
- Ridículas e repulsivas

Desconfie de uma mulher que pede fotos de sua genitália. Ela pode estar querendo:

- Se divertir com a sua cara (bem, não com a cara)
- Compartilhar com amigas, familiares liberais e esta enorme máquina de moer reputações, a internet
- Chantagear (especialmente se seu pênis tiver alguma particularidade facilmente identificável)

FICA UMA LIÇÃO

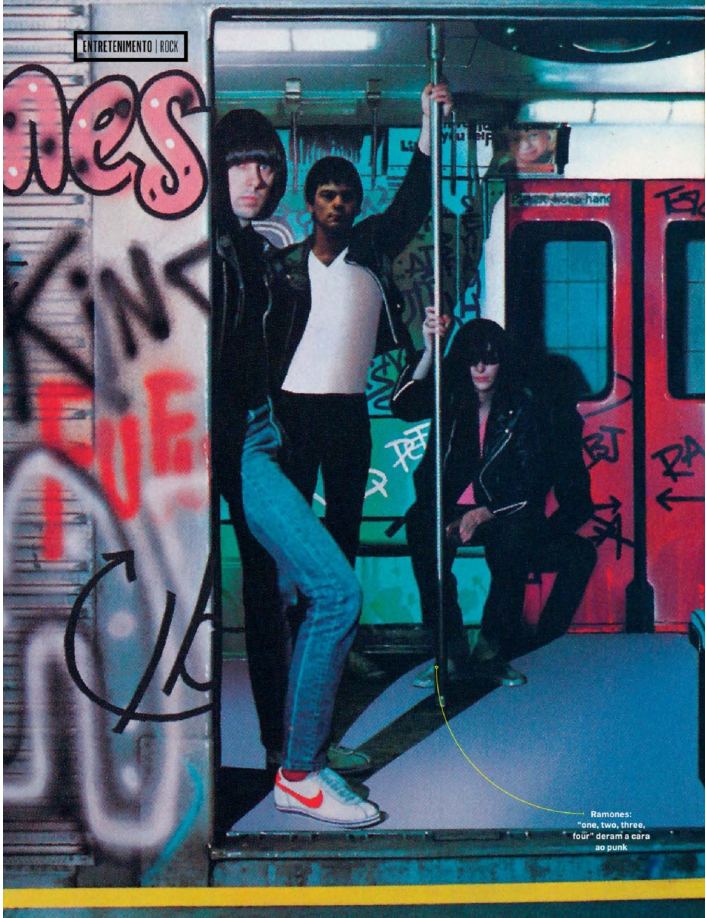
Desconfie de mulheres que pedem a foto de seu pênis.

Fica uma lição maior ainda: se você não deve mandar a foto de seu pênis quando requisitada, fotos de pênis não requisitadas devem ser mandadas apenas quando requisitadas (não se trata de um oximoro e sim de uma ênfase. Nunca é uma boa ideia mandar fotos de seu pênis).

Sabemos a tentação que representa um pênis ocioso combinado com tempo ocioso e com um smartphone ocioso.

UMA IDEIA

Mantenha o celular no bolso e seu pênis dentro da calça.■



NO RASTRO DA NOVA YORK ROQUEIRA

Na década de 1970, a Big Apple aos poucos foi injetando loucuras, rupturas e comportamentos que transformariam a galera e a música para sempre. É o que vão contar três séries geniais...

POR | MARCEL PLASSE

ERA O MELHOR E O PIOR DOS TEMPOS. Nos anos 1970, Nova York era uma cidade muito diferente do destino turístico dos dias de hoje: perigosa, criativa, decadente, miserável. *"Cacos de vidro em todos os lugares / As pessoas urinando nas escadas / Você sabe que eles simplesmente não se importam..."*, descrevia a letra do rap *The Message* sobre a periferia da cidade. O lixo se acumulava com greves e falta de verbas municipais. Blecautes também eram constantes. Só corajosos se aventuravam no South Bronx, terra tão selvagem que a polícia chamava a delegacia do bairro de Forte Apache. Times Square tampouco era recomendada por seus teatros, mas pelos cinemas adultos e prostitutas, assim como o East Village, onde se encontravam os travestis, antes dos lofts. Nessa época, The Loft significava uma festa que virou clube no SoHo, dando origem à dance music, enquanto punk servia de título para um fanzine e The Factory não tinha operários, apenas artistas.

Poucos vestígios sobrevivem daquela civilização que legou ao mundo o punk, o hip-hop, a disco music, a new wave, a indústria pornográfica, a pop art, o grafite, o breakdancing, o rap, as *drag queens* e o cinema indie. Mas os velhos tempos nunca se evanesceram, repercutindo até hoje na grandiosidade de seu legado cultural. Por isso, não chega a espantar a sincronicidade de três produções televisivas de 2016, que se dispõem a recriar, meticulosamente, o caldeirão cultural da Nova York setentista.

© REPRODUÇÃO

Andy Warhol e as "chelsea girls" (*à esq.*); e os Talking Heads e Debbie Harry: fio condutor único

Um dos maiores marcos da época, o CBGB, que foi palco para o lançamento de Ramones, Blondie, Talking Heads e muitas outras bandas, hoje só existe na internet para vender camisetas. Em seu lugar, na Rua Bowery, 113, há uma loja de roupas. O endereço do clube The Saint, uma das primeiras discotecas a se projetar além da cena gay, abriga um banco. E assim por diante. Mesmo os marcos que resistem se revelam, na verdade, armadilhas turísticas. O Studio 54 ainda se chama Studio 54, mas a pista da discoteca mais famosa de todos os tempos agora é palco para óperas e peças de teatro. Um dos raros remanescentes é o velho Hotel Chelsea, onde Andy Warhol filmou Nico e suas "chelsea girls", e que, segundo um livro de Dee Dee Ramone, é assombrado pelos fantasmas de Sid Vicious e Johnny Thunders. Mesmo assim, está fechado para reformas. As três séries vão revistar vários desses lugares icônicos, com maior ou menor grau de autenticidade na reconstituição.

A primeira estreia – a mais aguardada – é *Vinyl*, que chega ao canal pago HBO em fevereiro.

Vinyl acompanha o executivo de uma gravadora fictícia de Nova York em 1973, que busca um som diferente, capaz de impedir sua falência. Para isso, conta com a ajuda de uma jovem caçadora de talentos, que navega entre diferentes tribos e cenas do underground da cidade.

Chamado originalmente de History of Music, o projeto surgiu há quase duas décadas na cabeça de Mick Jagger, que pretendia transformá-lo num filme. O cineasta Martin Scorsese (*O Lobo de Wall Street*), que ficou amigo do cantor durante as filmagens do documentário *Shine a Light* (2008), sobre os Rolling Stones, gostou do conceito, mas achou que renderia melhor como série. Ele próprio dirigiu o primeiro episódio, roteirizado por Terence Winter (criador da série *Boardwalk Empire*).

OS MARCOS QUE RESISTEM SE REVELAM ARMADILHAS TURÍSTICAS

O ator Bobby Cannavale (*Blue Jasmine*), que interpreta o protagonista Richie Finestra, dono da gravadora, fez "laboratório" com David Johansen, vocalista da banda New York Dolls, e Lenny Kaye, o guitarrista de Patti Smith, para conhecer mais intimamente os detalhes da cena musical da época. O elenco ainda destaca Juno Temple (*Aliança do Crime*), filha de Julian Temple (diretor do filme dos Sex Pistols *The Great Rock 'n' Roll Swindle*), no papel da caçadora de talentos, e Olivia Wilde (*Rush: No Limite da Emoção*), que viverá a esposa top model de Finestra, também da entourage de Andy Warhol.

Além de Warhol, vários personagens reais vão se misturar à ficção. Lou Reed, por exemplo, será encarnado por Connor Hanwick (da banda The Drums) e David Johansen voltará à juventude na pele de Christian Peslak (da banda Saint Rich). Mesmo assim, o foco privilegiará trajetórias fictícias, como a de um cantor punk encarnado por James Jagger, o filho de Mick – cuja música será criada por Lee Ranaldo, ex-guitarrista da banda americana Sonic Youth.

Cena de *Warriors – Os Selvagens da Noite*: um pouco das gangues e da cultura de rua da Big Apple

A estética retrô é garantida por figurinos, carros, acessórios e fac-símiles dos principais endereços do período. Assim, o famoso The Factory, estúdio e locação das festas permanentes de Warhol, voltará a reunir modelos, *drag queens*, garotos de programa, roqueiros e cineastas underground em seu interior, recriado pelo designer de produção Bob Shaw, que trabalhou com Scorsese em *O Lobo de Wall Street* (2013) e na série *Boardwalk Empire*.

As principais intervenções, porém, dizem respeito às ruas. Perto da Union Square, a poucos metros de seu endereço original (hoje, uma delicatessen), a produção reergueu a fachada do Max's Kansas City, restaurante e nightclub frequentado por Warhol e seus superstars, onde a banda Velvet Underground gravou um famoso LP ao vivo e a cena glam prosperava. Até o prédio do Mercer Arts Center, que ruiu em 1973 no Greenwich Village, pelas péssimas condições de preservação, ganhou versão cenográfica para a locação de um show histórico do New York Dolls, visto no primeiro episódio.

Outras locações foram maquiadas em Coney Island, revitalizando o parque de diversões eternizado no clássico *Warriors – Os Selvagens da Noite* (1979); no Brooklyn, onde uma loja de CDs da Rough Trade cedeu lugar a LPs e ao letreiro da extinta rede Sam Goody; e na avenida beira-mar de Rockaway Beach, que virou refrão punk rock dos Ramones – e é a única praia que permite surfe em Nova York.

A IDEIA É RECRIAR O CLIMA QUE JAGGER CANTOU EM *SHATTERED*: NY É UMA FESTA

Mas é o Lower East Side que tem recebido maior atenção, com uma invasão de pedestres em roupas de época e prédios transformados em moradias dos personagens.

Tanto esforço visa recriar o clima que o próprio Mick Jagger decantou no rock *Shattered*, quando "a vida era uma festa nas ruas de Nova York". *"Vá em frente / dê uma mordida na Grande Maçã / sem se importar com as larvas"*. Vale lembrar que a música foi lançada em 1978, no LP *Some Girls* dos Rolling Stones, cuja capa emulava a pop art celebrizada, adivinha, claro, por Andy Warhol.

O lado B dessa história maravilhosa ficou para outra série: *The Get Down*, criada pelo cineasta australiano Baz Luhrmann (criador da nova versão de *O Grande Gatsby*) e o roteirista Shawn Ryan (da série *The Shield*) para o Netflix. Com lançamento ainda não agendado, a produção vai incorporar muitos dos lugares previstos para *Vinyl*, como o CBGB e a cena artística do SoHo. O onipresente Andy Warhol também deve aparecer. Mas seu foco será o surgimento do gênero hip-hop. Tanto que o lendário DJ Grandmaster Flash é seu consultor artístico, além de personagem – o cara será interpretado pelo novato ator Mamoudou Athie.

The Get Down vai se passar no South Bronx em meados dos anos 1970 e acompanhará um grupo de adolescentes maltrapilhos, que são "nada e ninguém", mas que, com ritmo, poesia, passos de dança e latas de spray, transformam a vida dos cortiços do Bronx em inspiração artística – inventando, no processo, o hip-hop, a cultura dos DJs, o scratch, o rap, o grafite e o breakdancing. Paralelamente, a série pretende mostrar a convivência com a juventude punk rock, a pop art e a cultura *clubber* de Manhattan, recriando até o célebre Studio 54.

APESAR DO VELVET, A CENA MUSICAL DE NY TEM COMO MARCO O NEW YORK DOLLS, EM 1973

Já a região de Times Square será revertida à sua decadência sórdida para a terceira série, *The Deuce*, também do HBO. Sem temática musical como as demais, a produção pretende narrar o surgimento da indústria pornográfica, concentrando-se nos cinemas adultos, sex shops e prostitutas que ajudavam a fazer da 42nd Street, na altura da Sétima e Oitava Avenida, o "pior quarteirão da cidade", segundo o jornal *The New York Times*. A locação é a mesma do drama clássico *Perdidos na Noite* (1969), em que o pai de Angelina Jolie, Jon Voight, vivia um garoto de programa.

Desenvolvida por David Simon (criador da série *The Wire*) e George Pelecanos (roteirista da mesma atração), *The Deuce* traz James Franco (*A Entrevista*) em papel duplo, como irmãos gêmeos que se envolvem na pornografia após a Suprema Corte legalizar os filmes de sexo explícito. O elenco ainda inclui Maggie Gyllenhaal (*Batman: O Cavaleiro das Trevas*) como uma prostituta de rua e Margarita Levieva (da série *Revenge*) como uma universitária que vira estrela pornô. A trama abordará diversos temas polêmicos, como prostituição, aids, drogas, ligações com a máfia e a violência ocasionada pelo vício em cocaína. Ah, Andy Warhol, adivinha, também pode aparecer.

A produção ainda não tem data de estreia, mas já vem fechando ruas com suas gravações. Por sinal, bem longe da verdadeira Times Square, que, após grande revitalização, virou uma Disneylândia nova-iorquina, tão limpa e reluzente que nenhuma reconstituição poderia ser feita no local. A velha Times Square, que rendeu até título de filme punk em 1980, foi relocada para Washington Heights, ao norte de Manhattan e além do Harlem, com algumas sequências rodadas a cinco quadras do endereço original, para evocar a vizinhança.

Hoje, a prefeitura de Nova York quer proibir modelos de topless em Times Square. Chega a ser engraçado, considerando a quantidade de prostitutas que o lugar já abrigou. A Nova York das três séries é bastante nostálgica, mas não existe mais para os turistas.

1973, AO ANO EM QUE TUDO COMEÇOU

Não foi por acaso que Martin Scorsese e Mick Jagger escolheram 1973 para iniciar a história de *Vinyl*. Apesar de o Velvet Underground ter desenvolvido um "som de Nova York" nos anos 1960, a cena musical da cidade tem como epicentro os shows do New York Dolls, que durante uma longa temporada, entre 1972 e 1973, lotaram as noites de quinta na sala Oscar Wilde do Mercer Arts Center. Um desses shows, inclusive, foi recriado no primeiro episódio da série, com inspiração para a revolução musical que se iniciava.

Os Dolls soavam como os Stones, só que mais sujos, rápidos e agressivos, manifestando-se também por meio de seu visual, um tom acima do glam de David Bowie e influenciado pelas drag queens da entourage de Andy Warhol – drags como Candy Darling, Jackie Curtis e Holly Woodlawn, homenageadas na música *Walk on the Wild Side*, de Lou Reed. David Johansen, porém,

© DIVULGAÇÃO/ BBC/ NAME

14 CANÇÕES: A TRILHA DE UMA NOVA YORK PERDIDA

VELVET UNDERGROUND *All Tomorrow's Parties* (1967) Inspirada pelas conversas que Lou Reed ouvia nas festas do The Factory, a música fazia parte do LP de estreia da banda, *The Velvet Underground & Nico*, produzido por Andy Warhol, que também assinou a arte da capa (uma banana). A letra encarnava o desdém dos boêmios chiques de Manhattan diante de uma pobrezinha com roupas sem graça.

VELVET UNDERGROUND *Sister Ray* (1968) Um traficante travesti deixa uma trilha de sangue, enquanto a distorção explode num feedback, que reverberaria por décadas, desdobrando-se em Sonic Youth, My Bloody Valentine e The Jesus and Mary Chain. Um som de puro ruído, como a cidade de Nova York.

LOU REED *Walk on the Wild Side* (1972) Homenagem às drag queens e Superstars de Andy Warhol, a música descreve como uma gilete e uma passagem de ônibus para Nova York mudaram vidas, com David Bowie na produção e no violão.

NEW YORK DOLLS *Frankenstein* (1973) "Alguma coisa deve ter acontecido em Manhattan", começava a letra em que o cantor David Johansen comparava sua geração - e a si mesmo - com um monstro, "incompreendida como Frankenstein". "Quem poderia expor todas as crianças desta maneira? Quem poderia esperar tamanho Frankenstein?"

NEW YORK DOLLS *Jet Boy* (1973) Composta pelo cantor David Johansen e o guitarrista Johnny Thunders, a música era pura fantasia, mas podia ser uma alegoria sobre a juventude perdida de Manhattan. Na letra, o Menino Jato "voa ao redor de Nova York tão alto" como um super-herói da Marvel, mas também podia ser um chapado do Bowery, "aquele lugar em que ninguém se importa sobre o que você faz para viver".

RAMONES *Blitzkrieg Bop* (1975) O primeiro "Hey, ho, let's go!" sintetiza a estética punk rock. Rápido, curto e grosso, mas também autodescritivo: "Os garotos estão perdendo a cabeça... estão se amontoando nas cadeiras de trás, gerando uma névoa de calor, pulsando com a batida. O Ataque Relâmpago".

RAMONES *Sheena Is a Punk Rocker* (1977) A primeira música a se referir ao punk como parte da cultura pop considerava a personagem de quadrinhos Sheena, a Rainha das Selvas, uma selvagem punk.

TELEVISION *I See No Evil* (1977) "O que eu quero, eu quero agora", cantava Tom Verlaine, redefinindo a urgência de sua geração.

TALKING HEADS *Life During Wartime* (1977) "Isto aqui não é o Mudd Club ou CBGB", descrevia David Byrne, numa longa dissertação sobre a vida na clandestinidade. "Isto aqui não é uma festa, isto aqui não é disco music, isto aqui não é perda de tempo".

SUICIDE *Ghost Rider* (1978) Inspirada no Motoqueiro Fantasma, dos quadrinhos da Marvel, a música era tão vanguardista que até hoje soa moderna, combinando distorção, batida eletrônica, sintetizadores e uma letra declamada, que a certa altura virava gritos e proclamava: "A América está matando sua juventude".

THE ROLLING STONES *Shattered* (1978) Enquanto os Stones flertavam com a disco music no hit *Miss You*, o mesmo LP trazia *Shattered*, referenciando o punk rock. As duas músicas celebravam o estilo de vida de Nova York. "A vida é como uma festa nas ruas da Big Apple, onde pessoas vestidas em sacos plásticos direcionam o tráfego".

PATTI SMITH GROUP *Because the Night* (1978) A celebração da sensualidade noturna não foi apenas o maior hit de Patti Smith. Foi também a conexão punk de Bruce Springsteen, autor da melodia, que foi parar na voz da cantora por acaso - os dois gravavam discos no mesmo estúdio e Bruce não conseguia finalizar aquela canção. A primeira performance aconteceu num show no CBGB, com Bruce Springsteen na guitarra e nos backing vocals.

GLORIA GAYNOR *I Will Survive* (1979) Hino da cena gay nova-iorquina, celebrava a descoberta da força interior após uma separação devastadora. O vídeo promocional foi na discoteca Xenon, tida como mais chique que o Studio 54, por ser frequentada por modelos e o público mais estiloso da época.

BLONDIE *Rapture* (1980) Citando o DJ Grandmaster Flash e o grafiteiro Fab Five Freddy, a banda de Debbie Harry fez a principal conexão do mainstream com o hip-hop.

©DIVULGAÇÃO

Cenas da série *Vinyl*: Nova York retratada como um caldeirão de cultura em explosão espontânea

dizia que não usava vestidos de mulher, mas vestidos de homem. Já os executivos das gravadoras diziam pensar nas crianças ao recusá-los.

Curiosamente, o próprio Bowie se declarava fã da banda. Reza a lenda que ele teria feito *The Jean Genie* em referência à Nova York glam, após um *ménage* com o cantor David Johansen e sua namorada platinada Cyrinda Foxe, a "Marilyn Monroe" da trupe de Warhol.

Joey Ramone também era fã de carteirinha, frequentador assíduo daquelas noites na baixa Broadway, assim como Richard Hell e Tom Verlaine, que foram se encontrar, antes de formar o Television, no público dos Dolls. Patti Smith? Ela fazia o show de abertura, alternando-se com Suicide, Modern Lovers e Wayne County.

E quem era o empresário dos Dolls? Malcolm McLaren, que, anos depois, em Londres, fabricaria os Sex Pistols e venderia a estética do choque, propagando diversas lendas, como aquela que dizia que todo mundo que viu o show dos Pistols em Manchester, em 1976, formou bandas.

Pois então, para os Dolls, essa proporção poderia ser ampliada pelo tamanho de Nova York.

O Mercer Arts Center veio abaixo em 1973, num colapso de arquitetura e arte, limitando o espaço para novas bandas na cidade. Endereços mais tradicionais não queriam se arriscar com roqueiros de roupas pra lá de estranhas – ainda mais com uma música tão alta que podia derrubar prédios! Até que Tom Verlaine e Richard Hell convenceram o dono de um bar decadente no Bowery a deixá-los tocar em 1974, transformando o CBGB no palco mais imundo e cobiçado daquela geração. Foi lá, em 1975, que os Ramones disseram "one, two, three, four!" pela primeira vez e o punk encontrou sua identidade musical.

O barulho dos filhotes dos Dolls logo chegou à imprensa, fomentando a abertura de novas casas. Celebrados pela crítica, os artistas começaram a assinar contratos. Alguns até baixaram o volume, como Blondie e Talking Heads. Foram rotulados de new wave, mas se mantiveram subversivos ao abraçar batidas dançantes e funk, influenciados pelas discotecas gays do Village e as block parties do Bronx.

A razão de tantas formas diferentes de música surgirem ao mesmo tempo em Nova York foi, principalmente, econômica. A cidade estava um caos, quebrada financeiramente, crescendo apenas num item: as taxas de crimes. A pressão pela uma válvula de escape. Dançar, basicamente. Bares cafés tinham preços baixos, já que pagavam mal às bandas iniciantes. As block parties, realizadas ao ar livre, enchiam as ruas de jovens que não tinham dinheiro para ir nas discotecas. E as discotecas, por sua vez, evoluíram das festas privadas da comunidade gay (onde as bandas não queriam tocar) e se popularizaram graças a sua acessibilidade (tocar discos era mais barato que pagar bandas ao vivo), a ponto de proliferarem nos bairros mais pobres, antes de virar um negócio "chique".

O mais interessante é que, embora diversas, as cenas interagiam entre si. Afinal, rappers do Bronx queriam ser ouvidos em Manhattan e logo passaram a lotar endereços como o Mudd Club, em TriBeCa, citado pelos Ramones em *The Return of Jackie and Judy* e também pelos Talking Heads em *Life During Wartime*. Foi lá que o Blondie se apaixonou pelo hip-hop, a ponto de gravar um rap com citação ao DJ Grandmaster Flash, o clássico *Rapture*, em 1980. Flash devolveu a gentileza ao mixar *Rapture* na histórica *The Adventures of Grandmaster Flash on the Wheels of Steel*, a primeira gravação de um DJ a partir de trechos de diferentes canções, iniciando outra revolução em 1981.

Além disso, o guitarrista Chris Stein, do Blondie, produziu e compôs a trilha sonora de *Wild Style* (1983), o melhor filme sobre hip-hop já feito.

Também não podia faltar new wave na lendária pista do Paradise Garage, um antigo estacionamento (por isso, o nome garage) da baixa Manhattan, onde o DJ Larry Levan aperfeiçoou a disco music em 1978, combinando toca-discos com bateria eletrônica e sintetizadores ao vivo, de forma a discotecar continuamente qualquer tipo de música. Essa técnica inovadora precipitaria uma nova era de DJs produtores. Aí... Aí é outra história, outra revolução. Ou a sequência da mesma, que vale novas produções de TV.■

ALTOS SONS

Nas sugestões do mês, destaque para produtos para ouvir boa música. Sozinho ou acompanhado

CRIADA EM 1947 NA ÁUSTRIA, a AKG ganhou uma reputação sólida com seus microfones e fones de ouvido de nível profissional – a empresa até recebeu um Grammy honorário em 2010 por serviços à indústria musical. Os fones N60NC chegam ao mercado brasileiro com um sistema de cancelamento de ruído, ideal para quem quer ouvir música pura em meios de transporte ou na rua, com 30 horas de bateria por carga.

FONE AKG N60NC AKG **PREÇO SUGERIDO: R$ 1 299**

SHOW DE LUZES

A **JBL Pulse 2**, nova versão desta caixa de som wireless, vem com uma novidade visual: com tecnologia chamada JBL Prism, o aparelho tem LEDs que, apontados para uma cor de sua preferência, proporcionam um show de luzes em sintonia com a música. Também permite a conexão a gadgets de três usuários simultâneos. PREÇO SUGERIDO **R$ 1 499**

POLIVALENTE

O mini-system **HT-GT1 da Sony** é uma compacta soundbar de 2.1 canais para obter bom som de sua TV ou dos MP3 em seu smartphone ou tablet. PREÇO SUGERIDO **R$ 999**

© EDITORA DUCAÇÃO

VIGILANTE DO PESO

Mesmo que você dance bastante ao som dos aparelhos da página ao lado, talvez não consiga queimar as calorias necessárias. Boa para vigiar sua ótima forma é a **Balança Inteligente Garmin Index**, com aplicativo para compartilhar os dados de cada medição (peso, IMC, porcentual de água e gordura, massa magra e massa óssea) via *wi-fi*. PREÇO SUGERIDO **R$ 1 499**

SMART

O **LG Watch Urbane** é um smartwatch com visual vintage. Permite atender a ligações, enviar mensagens de WhatsApp e checar e-mails sem pegar o smartphone PREÇO SUGERIDO **R$ 1 599**

TRADICIONAL

Para alguns, relógio tem de ser só relógio – mas resistente, preciso e bonito. O **I.N.O.X. Steel da Victorinox** é isso. Suporta uma queda de até 10 metros. PREÇO SUGERIDO **R$ 3 129**

VIDA BOA

GELADA COM ESTILO

O minirrefrigerador **Refresh Express da Imaginarium** é para quem gosta de gelar sua latinha de bebida com capricho de design. Comporta até dez latas. Bom para ter em casa ou no escritório após o expediente. PREÇO SUGERIDO **R$ 1 199**

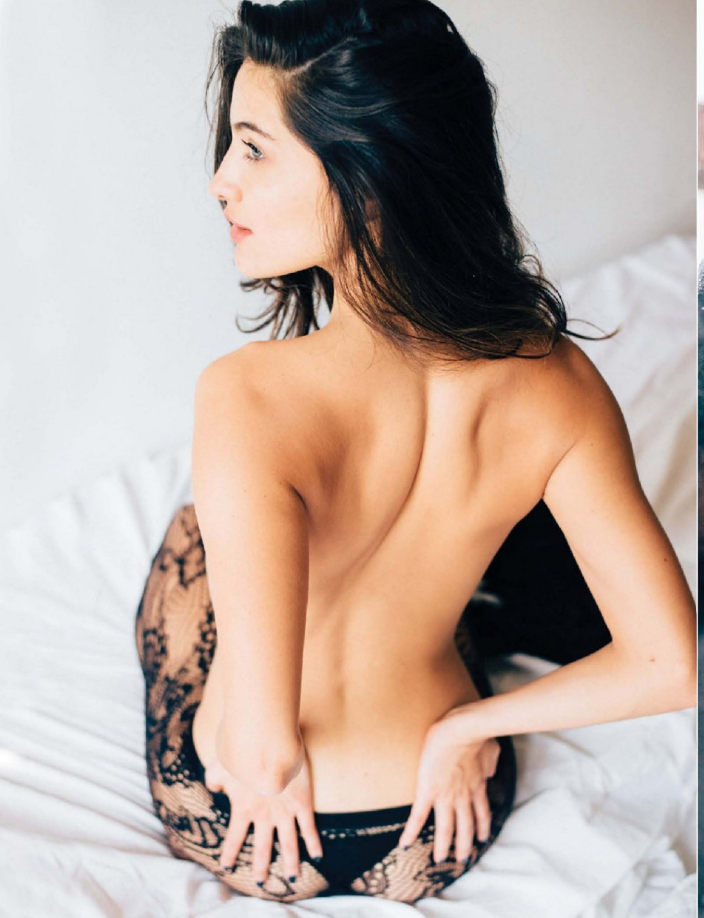
SEM GÁS

Um forno elétrico moderno, mas inspirado nos bons e velhos modelos a lenha. É o princípio do BO637E13XG, da linha **HomeMade Collection da Gorenje**. Tem porta de vidro duplo, painel com LEDs e grill. PREÇO SUGERIDO **R$ 4 368**

DE CORPO E ALMA

RAFAELA ROCHA, UMA MULHER QUE TODO HOMEM VIP GOSTARIA DE CONHECER: EXIGENTE, INTELIGENTE E, BEM, PRA LÁ DE SENSUAL

FOTOS | LUCA PUCCI



A VOLÚPIA EM PESSOA

A MODELO RAFAELA ROCHA É UMA MULHER DE MUITOS PRAZERES: CURTE LEITURA, O EMBATE INTELECTUAL, O AMOR E O SEXO COM A MESMA PAIXÃO GENUÍNA E O ESPÍRITO INQUIETO

POR | JOÃO ORTEGA

À PRIMEIRA VISTA, a beleza da modelo Rafaela Rocha, de 24 anos, já impressiona. Mas é na primeira conversa que você se apaixona. Ela tem maturidade de sobra para pouca idade e ambição para viver uma vida intensa. As Américas ela já conhece. Falta conquistar o mundo, seu próximo desejo.

Rafaela hoje está modelando no México. Mas é formada em marketing e já fez um curso de produção de cinema. Um repertório que a faz curtir artes, comunicação e, acima de tudo, a ideia de viajar pelo mundo. Nascida em Osasco, conhece o Brasil de norte a sul, a Patagônia argentina, e agora calibra seu espanhol na terra de Frida Kahlo.

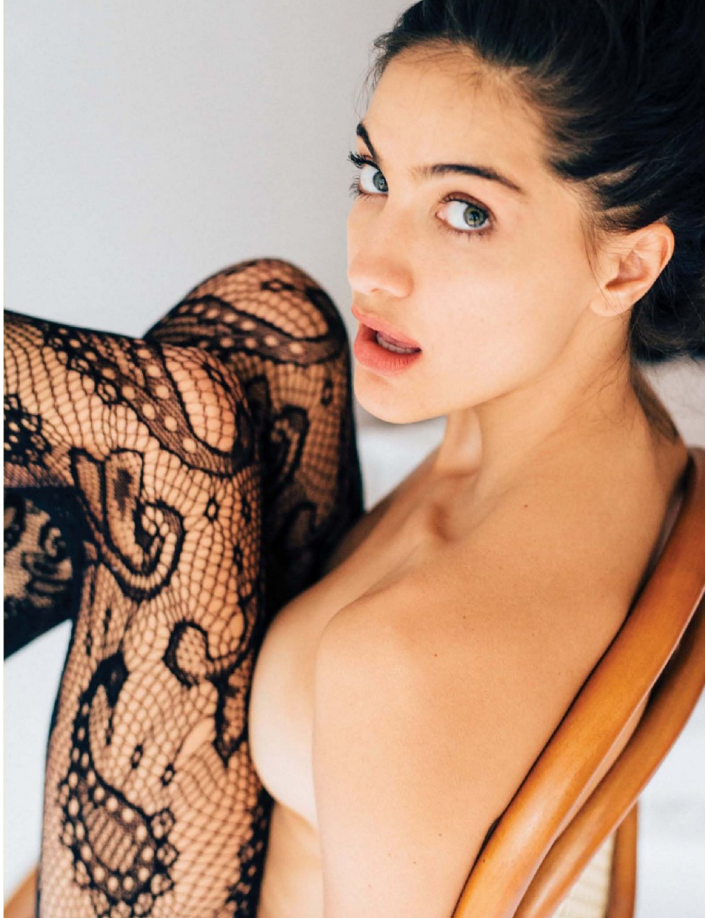
Próximos passos: Tailândia, Alemanha e Inglaterra. Rafaela sabe que vai ter que trabalhar muito pra isso, mas não vê problema: "O lazer e o trabalho andam em conjunto. Quando curto férias, sei que é consequência do trabalho que fiz o ano todo". É por isso que ela faz tudo "com muito carinho e amor" – inclusive este ensaio pra VIP.

Aliás, amor é tema caro a ela. Pelo menos literariamente. Rafaela lê e ouve direto Vinicius de Moraes. "Quem nunca chorar e sofrer jamais vai saber o que é o amor", diz, sobre as ideias do poeta.

Solteira há cinco anos – "mas muito bem resolvida", garante –, ela sabe o que quer de um cara: inteligência, bom humor, respeito com todos. Discrição. Que chame a atenção dela só com o olhar. Jamais se gabe, muito menos sobre dinheiro. "Um homem que me questione. Que me faça crescer, me faça pensar. Que a gente possa, juntos, quebrar algum paradigma".

No sexo, nada de pular etapas. "Às vezes, dá para ter um orgasmo sem o ato sexual", revela. Depois, o cara precisa ter fôlego. As noites que Rafaela demora a esquecer são aquelas que duram até o amanhecer.

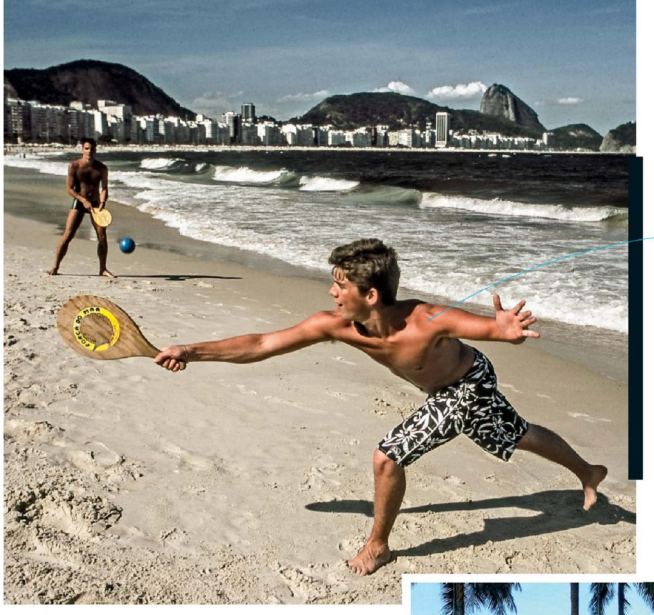
As exigências são muitas, mas a recompensa é a melhor possível: "Sou uma namorada incrível, apaixonante!". ■



SHAPE NOVO NA AREIA!

FAZER ESPORTE NA PRAIA AJUDA A TONIFICAR MÚSCULOS, PERDER PESO E MELHORAR O CONDICIONAMENTO FÍSICO. O MAIS LEGAL DE TUDO: É PURA DIVERSÃO. ESCOLHA AQUI O SEU PARA ESTA TEMPORADA

POR | CLÁUDIA DE CASTRO LIMA



O BRASIL TEM MAIS DE 7 MIL quilômetros de litoral. Quer dizer: desculpa de falta de lugar para você praticar um esporte de areia não há. De uma forma geral, qualquer exercício que você faça na areia fofa já vai ter algumas vantagens. "Treinar na areia emagrece e tonifica o corpo rapidamente", afirma a personal trainer Cau Saad, queridinha das celebridades. "Ao pisar na areia, o pé afunda e é necessário que os músculos trabalhem mais para equilibrar o corpo. E a irregularidade da areia força o corpo a exercitar um número maior de músculos." O esforço que a superfície demanda faz com que o gasto energético seja até 2,7 vezes maior quando comparado com exercícios feitos no chão plano.

O solo irregular e macio, segundo Cau, também diminui o impacto nas articulações. De acordo com a especialista, não são só benefícios físicos que a prática proporciona. "Esportes na areia aliviam o estresse. E ouvir o barulho do mar é fator terapêutico, que relaxa e torna as atividades mais agradáveis." Claro, é preciso tomar cuidado com a exposição solar: prefira fazer as atividades antes das 9h ou depois das 17h e sempre usando protetor solar com FPS acima de 30 e bonés ou viseiras.

Apesar de o piso reduzir o impacto e melhorar a estabilização, a musculatura, principalmente da panturrilha e das costas, é muito solicitada e pode lesionar-se. A melhor forma para evitar isso é fazer exercícios de fortalecimento. Com a ajuda de Rodrigo Cenzi, diretor técnico da Academia Leven, rede especializada em treinos individuais em São Paulo, descubra os benefícios dos principais esportes de areia e faça um treino que serve para qualquer uma das atividades que você escolher.

FRESCOBOL

O frescobol é um esporte em que você não joga contra seu parceiro – joga com ele, numa espécie de exibição. A ideia é que ambos alternem ataques e defesas e deem golpes fortes e rápidos, além de não deixem a bolinha bater no chão de jeito nenhum. Para jogar, basta um par de raquetes (de madeira maciça ou oca, e de resinas e fibra de vidro ou de carbono). A distância ideal entre você e seu parceiro é de cerca de 8 m.

BENEFÍCIOS
Trabalha o corpo inteiro, solicitando principalmente coxas, glúteos, pernas, abdome e músculos do tronco e braços. É um ótimo exercício cardiovascular e aumenta a força, a velocidade e a coordenação motora dos praticantes.

CALORIAS QUEIMADAS
Até 700 por hora (com intensidade)

BEACH TENNIS

Não é exatamente um frescobol, mas também não reproduz fielmente o tênis – o beach tennis, na real, é um híbrido entre esses dois esportes. Mais comumente jogado em duplas, o esporte é praticado na areia fofa, em quadras de 16 m de comprimento por 8 m de largura. No meio dela, uma rede com 1,70 m. A raquete é parecida com a de frescobol, mas cheia de furos. Os golpes são do tênis, mas a bolinha usada é 50% mais lenta. A ideia é fazer a bolinha tocar a areia do lado do adversário.

BENEFÍCIOS
Trabalha tanto membros superiores quanto inferiores, como pernas, glúteos, coxas, abdome e músculos do tronco e dos braços. Também promove agilidade, por causa da movimentação intensa, e melhora o reflexo, o equilíbrio e a força.

CALORIAS QUEIMADAS
600 por hora

© DIVULGAÇÃO

FUTEVÔLEI

O esporte 100% nacional é jogado em uma quadra maior do que a de vôlei: 18 m de comprimento por 9 m de largura. A rede deve estar a 2,20 m de altura. As regras são bem parecidas com as de vôlei: valem três toques no máximo em cada equipe por jogada e, no mínimo, um. O ideal, aqui pode tocar a bola com qualquer parte do corpo, exceto mãos, antebraço e braço. Uma partida comumente tem um set de 21 pontos, com uma diferença mínima de dois pontos para o vencedor.

BENEFÍCIOS

Trabalha membros inferiores (panturrilha, quadríceps e glúteos) e abdome, além de músculos do tronco. Os deslocamentos ajudam a melhorar a capacidade cardiorrespiratória e a tonicidade dos músculos. Também aumenta os reflexos e a noção de espaço.

CALORIAS QUEIMADAS

Cerca de 500 em uma hora

VÔLEI DE PRAIA

Se seu objetivo é fazer um exercício intenso, não encha a quadra de gente. O jogo em duplas é muito mais pegado. A quadra tem 16 m de comprimento por 8 m de largura e a rede deve ficar a pelo menos 2,20 m do chão. A pontuação vai até 21, com pelo menos dois pontos de vantagem para o vencedor. Cuidados com lesões nos dedos, muito comuns.

BENEFÍCIOS

Trabalha braços, ombros, costas, coxas e abdome, por causa dos saltos, agachamentos e deslocamentos. Ajuda a melhorar o reflexo, a flexibilidade, a força, a coordenação motora e a impulsão. Também melhora a capacidade cardiorrespiratória e dá tônus muscular.

CALORIAS QUEIMADAS

Cerca de 500 em uma hora

©DIVULGAÇÃO

BENEFÍCIOS

Trabalha o corpo todo, solicitando especialmente os músculos do core, que devem ficar com ativação elevada para manter o equilíbrio. Também trabalha coxas, glúteos, pernas, abdome e músculos do tronco – usados para se equilibrar.

CALORIAS QUEIMADAS

Até 400 em uma hora

SLACKLINE

É ótimo para ser praticado na areia especialmente por iniciantes, porque a queda é menos dolorida. Dá para fazer dois tipos de exercícios na corda: os de movimento, que incluem andar sobre ela ou fazer manobras, e os estáticos, como sentar, levantar um pé, agachar etc. A fita de náilon tem 5 cm de largura e geralmente é esticada entre 7 m e 15 m de distância, com altura entre 30 cm e 60 cm do chão. Você deve ficar em pé sobre ela por mais de um minuto.

PREVINA LESÕES

RODRIGO CENZI, DA ACADEMIA LEVEN, DE SÃO PAULO, PREPAROU ESTE TREINO. FAÇA AO MENOS DUAS VEZES POR SEMANA. SÃO 3 SÉRIES DE 8 A 12 REPETIÇÕES DE CADA EXERCÍCIO

AFUNDO NA FITBALL

Em pé, halteres nas mãos, apoie a perna de trás em uma fitball. Flexione o joelho da perna da frente e desça lentamente até o joelho da perna de trás ficar perto do solo. Volte ao início e faça as repetições antes de trocar de perna.

FLEXÃO DE JOELHOS NA FITBALL

Deitado, com um pé apoiado na bola e o quadril elevado, flexione o joelho puxando a bola em sua direção, fazendo força no posterior de coxa e mantendo o quadril estável. Estenda o joelho, voltando à posição inicial.

FLEXÃO

Deitado de frente para o chão, pés apoiados, mãos afastadas na distância dos ombros, estenda os cotovelos e volte ao início.

REMADA CURVADA

Em pé, joelhos ligeiramente flexionados, tronco inclinado a 45 graus, segure um halter em cada mão e puxe-os até perto do abdome. Volte lentamente.

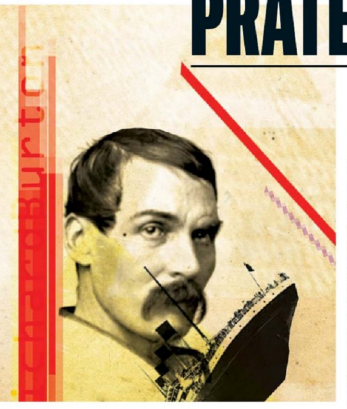
ELEVAÇÃO DIAGONAL

Em pé, segurando um halter em cada mão, eleve os braços de forma que o movimento fique diagonal, um meio-termo entre a elevação frontal e a lateral.

CRUCIFIXO INVERSO

Com um halter em cada mão, incline o tronco para a frente e faça a abdução de ombro – ou seja, abra os braços até a linha dos ombros. Volte à posição inicial.

PRATELEIRA



Sem tempo para mimimi

Num ano que promete ser pedreira, melhor se inspirar em quem já fez muita limonada na vida

ESTE 2016 FOI O MAIS ESPERADO dos últimos anos. Lembra? Seríamos coroados os novos bacanas do planeta. O ano em que o mundo se voltaria para o Brasil-potência para nos reverenciar nos Jogos Olímpicos, depois de termos organizado uma Copa do Mundo de gala e mostrado que somos os definitivos reis da cocada na economia global e no futebol. Não foi nada disso. Foi, sim, uma farra em que os garçons beberam todo o nosso uísque, cuspiram nos canapés e ainda assaltaram nossa cristaleira.

Começamos 2016 a bordo de um barquinho em alto-mar tendo pela frente uma água barrenta sem-fim. Ok, sem pânico, somos Ph.Ds. em encarar encrencas. Isso somos.

Sugiro então que aproveitemos essa coisa de "enquanto o Carnaval não chega" para nos inspirar em gente obstinada, que não liga para tempo ruim nem perde o precioso tempo com mimimi.

Começando, por exemplo, com o documentário *Maidentrip*, de Jillian Schelesinger, que conta como, em 2010, Laura Dekker, uma menina de 14 anos, saiu da Holanda sozinha num barco e deu a volta ao mundo. Durante dois anos, sem escolta nem barco de apoio, ela não só enfrentou tempestades e animais marinhos que comem gente como também traçou as próprias rotas e ancorou em portos nos quais havia humanos que comem gente.

Outra é a história do cabra-macho com nome de galã de cinema Richard Burton. Nascido na Inglaterra em 1821, sem avião ou jipe 4x4, o senhor Burton foi para o coração da África, onde descobriu a nascente do Rio Nilo. Não sem antes enfrentar tribos que – estas, sim – comiam gente, tirar um besouro de dentro do ouvido com um compasso e ter as bochechas atravessadas por uma lança, como dá para ver no retrato que ilustra a capa do livro *Sir Richard Francis Burton*, de Edward Rice. Morreu em 1890, depois de ter sido cônsul no Brasil, observador na Guerra do Paraguai, peregrinar secretamente à Meca e viver na Índia onde, para nossa alegria, descobriu, testou e traduziu o *Kama Sutra* para o Ocidente.

Também dá pra ficar pirado com a impressionante história de Philipe Petit, o equilibrista francês que, em 1974, não perguntou para ninguém se podia e fez o que queria. Contou com a ajuda de amigos, driblou a polícia, ventos cabulosos, a altura de 200 metros do chão sem rede de proteção e atravessou num cabo de aço a distância entre as Torres Gêmeas em Nova York. Ano passado fizeram um filme sobre essa história, mas o que vale mesmo é assistir ao documentário *O Equilibrista*, feito por James Marsh em 2008.

São histórias reais que provam que o que separa o impossível do possível são ideias e coragem. Se a gente for destemido e acreditar que pode, 2016 não vai ser mole, mas também não vai comer ninguém.

Duda Hernández é diretor de criação, adora cinema com pipoca e mastiga os piruás como se fosse o Silvester Stallone

©HULTON

Por que você precisa se enganar

Sem expectativa, a vida se transforma numa infinidade de escanteios curtos

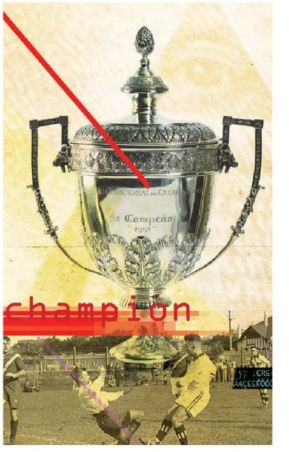
VAMOS SER CAMPEÕES. Ela vai voltar. Eles vão ser rebaixados. Finalmente aquele pulha vai ser demitido. A tríplice coroa será nossa. O cargo de diretor também pode ser nosso (meu). Não há melhor lateral esquerdo do que esse menino das categorias de base. Nem existe alguém mais promissor do que eu no universo dos escritórios corporativos. A vida, meus amigos, é feita de doses generosas de autoengano. Ainda bem.

O Ano-Novo é a tela azul da nossa vida. Nós travamos tudo, com biritas, para reiniciar tudo, com promessas. Renovamos as ansiedades, as expectativas, e prometemos para nós mesmos que agora, sim, agora vai – de preferência com uma roupa nova, talvez com um carro novo, mas com alguma coisa que não existia até a virada do calendário. Como? Não temos ideia, não temos um plano concreto. Só o desejo.

Os últimos dias de dezembro marcam a virada das mensagens do WhatsApp. Sai o pessimismo com a camisa 2 e entra o otimismo todo cheio de energia e disposição com a camisa 10. Nos meus grupos de futebol, nós enlouquecemos com as especulações do mercado da bola. Todo jogador desconhecido tem potencial de seleção. Aquele guri vai estourar no Estadual. Vamos trazer um craque de seleção. Então...

A gente sabe que nada disso vai acontecer, mas acredita mesmo assim. Nós suspendemos o juízo de 11 meses e meio pelo prazer da esperança de duas semanas. Porque todas essas expectativas só têm uma base real: o desejo de uma vida menos ordinária.

Ao longo do ano, somos bombardeados pela realidade. Tem a meta e tem o fora. Tem o dia que se arrasta e a balada que nunca melhora. Tem o gol histórico e o flerte com a moça do RH. Tem a vitória no clássico e o melhor uísque da nossa vida. Ruim ou bom, tudo está no campo do conhecido, da bola de pé em pé do Barcelona. Só que, cacete, a gente, lá no fundo, tem uma esperança enorme no desconhecido, no extraordinário. A gente tem a mania de acreditar que o mundo está preparando uma surpresa boa. De novo: ainda bem.



É por isso que eu gosto do autoengano de Ano-Novo. Ao mesmo tempo em que acreditamos, também sabemos que nem metade vai se realizar. Mas o simples ato de acreditar, de esperar, de ter esperança, já nos melhora um bocado. O autoengano nos renova e nos mostra outros caminhos. E, às vezes, pegamos um deles. É incrível.

Sem esperança e grandes doses de autoengano, a vida seria um eterno martelar de carimbos e uma infinidade de escanteios curtos, batidos para lugar nenhum.

A esperança está aí para isso.

Leandro Beguoci é jornalista, professor universitário e cofundador do Outra Cidade

2016, o ano em que você virou feminista

Convido-o a se colocar no lugar de uma mulher e entender que é preciso, sim, se posicionar

COMEÇO ESTE ANO FAZENDO UM CONVITE. Prometo que vai melhorar sua vida, a minha, a da sua mãe, da sua namorada, prima, vizinha, da sua filha. Posso compreender se a palavra "feminismo" chegou a dar calafrios, e apoiadores da causa podem até ter feito alguma acusação que você julgou exagerada e injusta no ano passado. Você fez uma gracinha e caíram de pau, acusando-o de machista, sexista e afins. O ano 2015 foi importante: as mulheres resolveram explicitar sua inconformidade nas redes sociais, criando campanhas, e ganharam as ruas para lutar, entre outra causas, contra o Projeto de Lei 5.069/13, que dificulta o aborto para mulheres vítimas de estupro. #foracunha

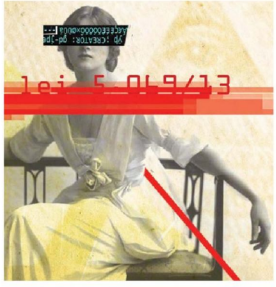
Sim, houve exageros, confundiram algumas vezes cantada com assédio (qual o limite?), generalizaram e até impediram alguns homens de manifestar posições feministas. Mas entenda que um movimento social desse porte congrega várias linhas teóricas e que há discordância de opiniões dentro e fora do ativismo, o que não inviabiliza uma causa. Para criticar é preciso conhecer. E o feminismo não se compreende assim, só lendo uma página de jornal.

Não sou ativista. Já fui chamada de "maioria branca, heterossexual, de classe média", como se qualquer ideia que eu tenha sobre a condição da mulher e sua luta por direitos seja menor e de pouca validade diante das mulheres que sofrem discriminação e violência. Aliás, só pelo fato de escrever em uma revista que mostra corpos femininos "sensualizando", para consumo masculino, devo ser execrada de qualquer contexto mais radical. Tudo bem, entendo, mas tenho minha função nesse universo: negociadora, agregadora e educativa. #tamojunto, de um jeito ou outro.

Agora, olhe para você. Macho. Nasceu com pênis e teve o mundo a seus pés. Direito a voto, ao exercício da sexualidade, ao estudo. Não precisou aguentar cantada em plena entrevista de emprego, nem ser alvo de desconfiança sobre a sua competência por ser bonito e gostoso. Não amarga um salário menor que seus pares. Não toma porrada à toa, porque "mereceu". A menos que seja adepto de uma religião mais conservadora, não precisou atestar sua virgindade para ser considerado íntegro. Não sofreu assédio sexual na infância, adolescência e mesmo na vida adulta. Você nasceu XY, teve alguma sorte, pôde andar pelas ruas sem temer que alguém arranque sua roupa e invada sua alma.

Então, meu caro, convido-o a se colocar no lugar do outro e entender que é preciso, sim, se posicionar. Ser "feminista" (ou simpatizante) é propor um modo de enxergar a vida, igualitário, e ser um agente de liberdade e paz. Fazer aquele algo a mais, evitando propagar preconceito e agressividade. É uma proposta de reeducação. É andar ao lado até que se deseje estar um pouco junto e misturado.

Considero que você é capaz de ter uma companheira que o escolheu pela pessoa que você é, e não por ter medo ou depender de você. Vamos praticar o verdadeiro amor livre em 2016 – o ano em que você se tornou feminista!

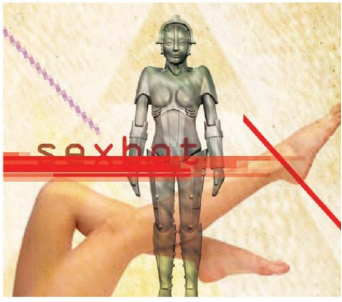


Ana Canosa é psicóloga clínica, terapeuta e educadora sexual e diz que o feminismo é um movimento que objetiva lutar pela igualdade

©ALPHAIDOS

Sexbot: você ainda vai ter uma

Uma boneca sexual é mais que simplesmente uma boneca – pode ser uma salvação



EM 1886, UM FRANCÊS CHAMADO Auguste Villiers de l'Isle-Adam escreveu um livro chamado *A Eva Futura*. Nele, o autor descrevia uma boneca mecânica destinada a satisfazer um homem em vário sentidos. Cento e trinta anos depois, essa possibilidade está a caminho das lojas.

Sexbot. Você ainda vai ter uma.

A atual onda começou em 1997, com a criação, nos EUA, das real dolls – bonecas incrementadas para uso sexual. As real dolls foram ficando cada vez mais realistas, belas e funcionais. A partir de 5 mil dólares, o cliente podia pedir sua mulher ideal com todos os detalhes para atender a qualquer fetiche. (Entre as encomendas está o de uma "mulher-macaco", peluda ao extremo, e uma "deep-throat", você sabe para quê.)

As bonecas começaram a mexer braços e pernas e gemer quando tocadas em determinados pontos. Daí para uma sexbot (ou "robô sexual") é uma questão de tempo e pesquisa. Em 2010, foi lançada Roxxxy, a primeira sexbot propriamente dita. Curiosamente, foi desenvolvida a partir de um projeto de robô destinado a cuidar de doentes e idosos. Roxxxy ainda é limitada em seus atributos sexuais, mas já oferece algumas variações "emocionais" (de escrava masoquista a mulher difícil e frígida). O cliente escolhe.

Calcula-se que as sexbots se tornem realidade cotidiana em até cinco anos. E já existe gente que quer eliminar as robôs sexuais antes que entrem em linha de montagem.

Um grupo de cientistas lançou, em 2015, a Campanha contra Robôs Sexuais. Segundo esse manifesto, o desenvolvimento de sexbots vai "objetificar mulheres e crianças". Vai também "reduzir a empatia humana que só pode ser desenvolvida pela experiência do relacionamento mútuo". E vai "reforçar as relações de poder baseadas na desigualdade e violência".

Não tenho a menor dúvida de que é apenas o primeiro de muitos movimentos nesse sentido. Acabam justificando a imagem meio preconceituosa de que o real problema de militantes antirrobôs é o medo da concorrência. Acontece que estão sendo desenvolvidos sexbots masculinos também. E nenhum "masculinista" está propondo que eles sejam destruídos. Todos os homens vão trocar suas mulheres por robôs? Alguns, sim. Outros usarão as bonecas como "amantes". Elas terão a mesma função que a masturbação tem hoje para um homem casado: uma variação, um tempero, uma válvula de escape. Achar que todos os homens se contentarão em depositar esperma numa boneca é nos considerar idiotas emocionais em busca de um buraco.

Com otimismo, as sexbots poderão ser benignas à experiência humana. Homens com graves problemas emocionais e físicos poderão ser mais felizes. Além disso, muitos dos homens que hoje procuram sexo bizarro e alimentam as horrendas cadeias de escravidão e tráfico humano vão poder se satisfazer com robôs – e, pelas leis do mercado, diminuir a demanda de sexo criminoso.

Dagomir Marquezi é jornalista e já escreveu novelas, biografias, quadrinhos, peças de teatro. Mas ainda não plantou uma árvore

FASHION OLÍMPICO

É NORMAL VER GENTE NA RUA COM CAMISA DE FUTEBOL, VÔLEI, BASQUETE. E SE, COM A OLIMPÍADA DE 2016 ACONTECENDO NO RIO, AS INDUMENTÁRIAS DE ESPORTES MENOS POPULARES VIRAREM MODA TAMBÉM?

↘ MÁSCARA DE ESGRIMA
A proteção com uma rede seria ótima para quem quer sair sem ser reconhecido. Tá certo que quem usar uma máscara dessas na rua acabará chamando ainda mais a atenção dos outros. Mas vale a tentativa. Não indicada para dias quentes.

↘ COLANTE DE LUTA GRECO-ROMANA
O macacão curto e sem mangas dos praticantes de uma das modalidades de luta mais antigas do mundo fica totalmente grudado no corpo. Para caras extremamente vaidosos que adoram exibir sua boa forma. Donos de barriga de cerveja devem evitar.

↘ PROTETOR PEITORAL DO TIRO COM ARCO
Preso ao ombro e ao peito de um dos lados do atirador, o protetor do pessoal do arco e flecha poderia ser adaptado para o uso cotidiano, ganhando bolsos para guardar pequenos objetos. Tudo bem que há alto risco de isso ser considerado cafona, tal qual as pochetes e a antiga capanga (uma bolsa de couro para levar presa debaixo do braço).

↘ TRAJES DE HIPISMO
Pode-se usar a roupa completa – paletó, calça justíssima, botas de cano alto – ou apenas uma ou outra peça. E o capacete duro em formato de boné é uma boa opção para quem considera as "bombetas" algo que uma pessoa de alto nível não se sujeita a usar.

↘ COLETE DO TAE KWON DO
Para quem se preocupa com a violência em nossas cidades, o hogu – o protetor de tórax colorido usado pelos lutadores – pode ser altamente indicado. Afinal, a função dele é exatamente receber porradas e computar pontos para quem acerta golpes nessa área. Não confundir com colete à prova de balas.

↘ ÓCULOS DE TIRO AO ALVO
Os óculos especiais – às vezes incolores, outras de cores berrantes – dos atletas do revólver poderiam ser adotados pelas pessoas no dia a dia. Armações e lentes ainda mais estranhas e espalhafatosas já tiveram sua chance, por que não esse tipo?

↘ TOUCA DE POLO AQUÁTICO
A touquinha do polo tem protuberâncias na região das orelhas. Ou seja, um fabricante de fones de ouvido mais esperto poderia se inspirar nesse design e criar uma linha especial "water polo sound" – ou "smoke on the water polo", para roqueiros tradicionais.

©GETTY IMAGES